



PELATIHAN *BABY MASSAGE* SEBAGAI PERAN SERTA FISIOTERAPI DALAM PERCEPATAN PENURUNAN STUNTING PADA IBU YANG MEMILIKI ANAK BADUTA

Rizky Ridhayanti^{1*}, Utomo Wicaksono², Wendelinus Imus³, Daniel Pratama Putra⁴
^{1,2,3,4}STIKES Suaka Insan
rizkyridhayanti@gmail.com*

Article History:

Received: 18-06-2023

Revised: 20-07-2023

Accepted: 25-07-2023

Keywords: *Baduta, Baby Massage, Percepatan Penurunan Stunting, Stunting*

Abstract: *Stunting adalah kekurangan gizi pada bayi di 1000 hari pertama kehidupan yang berlangsung lama dan menyebabkan terhambatnya perkembangan otak dan tumbuh kembang anak. Karena mengalami kekurangan gizi menahun, bayi stunting tumbuh lebih pendek dari standar tinggi balita seumurnya. Salah satu peran fisioterapi dalam percepatan penurunan stunting adalah dengan pemberian intervensi berupa Baby Massage. Sebelum dan setelah kegiatan pelatihan ibu baduta diberikan angket untuk mengukur tingkat pengetahuan responden. Hasil dari pelatihan ini menunjukkan bahwa sebelum pemaparan materi masih banyak ibu yang tidak mengetahui mengenai stunting serta peran fisioterapi dalam percepatan penurunan stunting dengan rata-rata jawaban 72% dan setelah mendapatkan pemaparan materi didapatkan hasil mengetahui dengan rata-rata jawaban 54,6% dan sangat mengetahui dengan rata-rata jawaban 31,2%. Kegiatan pelatihan berjalan dengan baik dan berhasil, peserta kegiatan juga tampak antusias.*

© 2022 SWARNA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat

PENDAHULUAN

Masalah anak pendek (*stunting*) merupakan salah satu permasalahan gizi yang dihadapi di dunia, khususnya di negara-negara miskin dan berkembang (Unicef, 2013; LPPM STIKes Hang Tuah Pekanbaru, 2015). *Stunting* menjadi permasalahan karena berhubungan dengan meningkatnya risiko terjadinya kesakitan dan kematian, perkembangan otak suboptimal sehingga perkembangan motorik terlambat dan terhambatnya pertumbuhan mental (Lewit, 1997; Kusharisupeni, 2002; Unicef, 2013; LPPM STIKes Hang Tuah Pekanbaru, 2015).

Stunting adalah masalah kurang gizi kronis yang disebabkan oleh asupan gizi yang kurang dalam waktu cukup lama akibat pemberian makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi. *Stunting* dapat terjadi mulai janin masih dalam kandungan dan baru nampak saat anak berusia dua tahun (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2016; Rahmadhita, 2020).

Sedangkan menurut BKKBN, *stunting* adalah kekurangan gizi pada bayi di 1000 hari pertama kehidupan yang berlangsung lama dan menyebabkan terhambatnya perkembangan otak dan tumbuh kembang anak. Karena mengalami kekurangan gizi menahun, bayi *stunting* tumbuh lebih pendek dari standar tinggi balita seumurnya (BKKBN, 2021).

Prevalensi *stunting* bayi berusia di bawah lima tahun (balita) Indonesia pada 2015 sebesar 36,4%. Artinya lebih dari sepertiga atau sekitar 8,8 juta balita mengalami masalah gizi di mana tinggi badannya di bawah standar sesuai usianya. *Stunting* tersebut berada di atas ambang yang ditetapkan WHO sebesar 20%. Prevalensi *stunting* balita Indonesia ini terbesar kedua di kawasan Asia Tenggara di bawah Laos yang mencapai 43,8%. Namun, berdasarkan Pantauan Status Gizi (PSG) 2017, balita yang mengalami *stunting* tercatat sebesar 26,6%. Angka tersebut terdiri dari 9,8% masuk kategori sangat pendek dan 19,8% kategori pendek.

Berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2018 menunjukkan balita *stunting* di Indonesia mencapai 30,8% dan Provinsi Kalimantan Selatan masih di atas prevalensi nasional sebesar 33,08% sehingga menempati posisi ke-9 (sembilan) tertinggi di Indonesia.

Sedangkan hasil Studi Status Gizi Balita di Indonesia (SSGBI) tahun 2019 menunjukkan balita *stunting* sebesar 27,67% dan Provinsi Kalimantan Selatan menempati posisi ke-7 (tujuh) tertinggi di Indonesia dengan balita *stunting* sebesar 31,75%.

Stunting disebabkan oleh masalah asupan gizi yang dikonsumsi selama kandungan maupun masa balita. Kurangnya pengetahuan ibu mengenai kesehatan dan gizi sebelum masa kehamilan, serta masa nifas, terbatasnya layanan kesehatan seperti pelayanan antenatal, pelayanan post natal dan rendahnya akses makanan bergizi, rendahnya akses sanitasi dan air bersih juga merupakan penyebab *stunting* (Yuwanti, 2021).

Multi faktor yang sangat beragam tersebut membutuhkan intervensi yang paling menentukan yaitu pada 1000 HPK (1000 hari pertama kehidupan). Faktor Penyebab *stunting* juga dipengaruhi oleh pekerjaan ibu, tinggi badan ayah, tinggi badan ibu, pendapatan, jumlah anggota rumah tangga, pola asuh, dan pemberian ASI eksklusif (Wahdah, Juffrie, & Huriyati, 2015), selain itu *stunting* juga disebabkan oleh beberapa faktor lain seperti pendidikan ibu, pengetahuan ibu mengenai gizi, pemberian ASI eksklusif, umur pemberian MP-ASI, tingkat kecukupan zink dan zat besi, riwayat penyakit infeksi serta faktor genetik (Aridiyah, Rohmawati, & Ririanty, 2015).

Prevalensi *stunting* di Indonesia berdasarkan Riskesdas tahun 2018 mengalami penurunan sekitar 7,2% dari 37,2% prevalensi *stunting* secara Nasional tahun 2017 namun angka ini masih di bawah target yang ditetapkan oleh WHO yaitu di bawah 20 %.

Faktor ibu dan pola asuh yang kurang baik terutama pada perilaku dan praktik pemberian makan kepada anak juga menjadi penyebab anak *stunting* apabila ibu tidak memberikan asupan gizi yang cukup dan baik. Ibu yang masa remajanya kurang nutrisi, bahkan di masa kehamilan, dan laktasi akan sangat berpengaruh pada pertumbuhan tubuh dan otak anak.

Faktor lainnya yang menyebabkan *stunting* adalah terjadi infeksi pada ibu, kehamilan remaja, gangguan mental pada ibu, jarak kelahiran anak yang pendek, dan hipertensi. Selain itu, rendahnya akses terhadap pelayanan kesehatan termasuk akses sanitasi dan air bersih menjadi salah satu faktor yang sangat mempengaruhi pertumbuhan anak.

Dampak dari *stunting* antara lain terganggunya pertumbuhan dan perkembangan anak pada aspek motorik, bahasa, kognitif dan personal social. Bayi dengan kesulitan persalinan, bayi lahir premature, dan BBLR (Bayi dengan Berat Lahir Rendah) merupakan factor risiko tinggi *stunting*. BBLR memiliki risiko 5,87 kali lebih tinggi untuk mengalami *stunting* (Hadiprihanto, 2022).

Proses pencegahan *stunting* di mulai dari 1000 Hari Pertama Kehidupan (1000 HPK), meliputi masa kehamilan hingga anak berusia 2 tahun. Pada masa kehamilan/antenatal care, fisioterapi bisa memberikan senam hamil yang bermanfaat

untuk mengurangi keluhan selama kehamilan, latihan pernafasan, dan mempersiapkan otot-otot dasar panggul. Pada masa pasca melahirkan, fisioterapi bisa memberikan senam nifas agar ibu lekas pulih dan melancarkan produksi ASI (Hadiprihanto, 2022).

Fisioterapi juga berperan dalam pencegahan terjadinya *stunting* dengan *Oral Motor Exercise* yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan bayi untuk menyusu kepada ibu. Kemudian pemberian modalitas fisioterapi berupa *baby massage*, *baby spa*, dan *baby gym* dapat digunakan untuk meningkatkan metabolisme dan merangsang peningkatan pertumbuhan dan perkembangan bayi. Intervensi fisioterapi pada keterlambatan tumbuh kembang dapat diberikan sesuai dengan tahap usia antara lain pemberian stimulasi dan latihan gerak motorik (Hadiprihanto, 2022).

METODE PELAKSANAAN

Tahapan penyelesaian masalah melalui kegiatan pengabdian kepada kelompok masyarakat dilakukan dengan cara observasi terkait pemahaman masyarakat terhadap giat yang telah dilakukan oleh berbagai pihak mengenai program percepatan penurunan *stunting* khususnya pada masyarakat Desa Karang Indah.

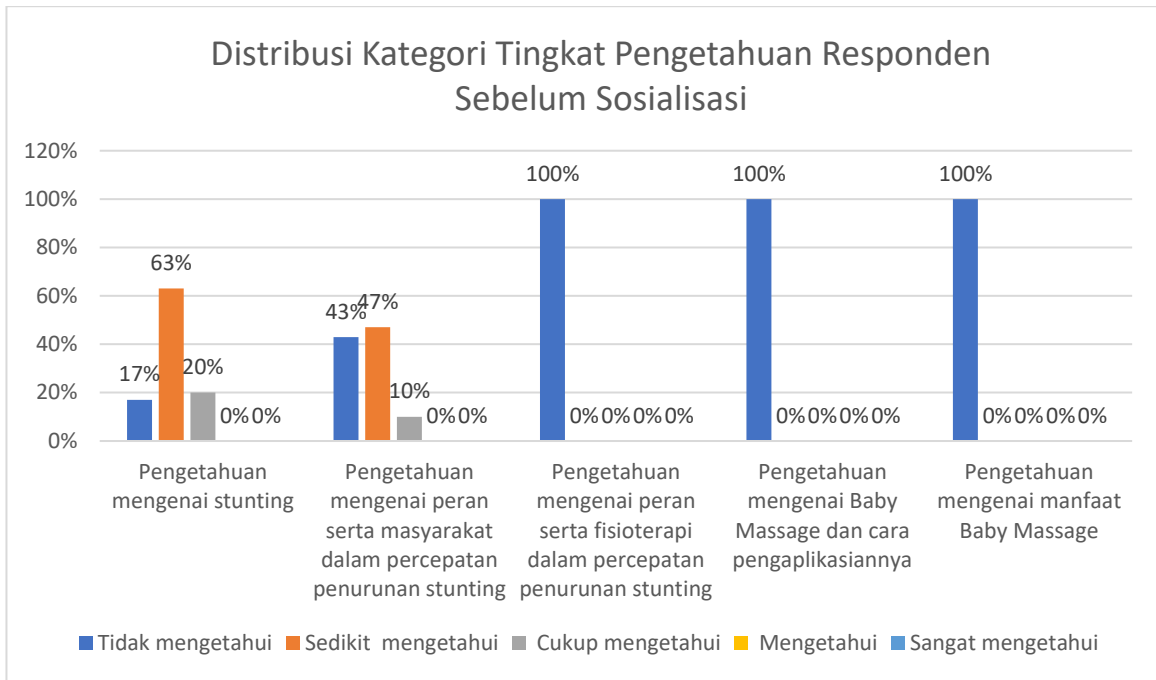
Tahap pelaksanaan diawali dengan penyuluhan mengenai peran fisioterapi dalam percepatan penurunan *stunting* dengan metode ceramah, kemudian dilanjutkan dengan pelatihan menggunakan metode demonstrasi serta redemonstrasi oleh ibu baduta yang telah diberikan pelatihan. Metode tersebut digunakan sebagai sarana penyampaian informasi guna meningkatkan pengetahuan. Informasi yang disampaikan dalam upaya peningkatan pengetahuan tersebut meliputi : definisi dan latar belakang atau factor risiko *stunting*, ciri-ciri *stunting*, peran serta masyarakat dan fisioterapi dalam percepatan penurunan *stunting*, *baby massage* beserta indikasi dan kontraindikasi pelaksanaannya, cara pengaplikasian *baby massage*, serta manfaat *baby massage*.

Tahap evaluasi dilakukan dengan cara penyebaran angket sebelum dan sesudah pelatihan *baby massage* untuk mengukur tingkat pengetahuan responden. Setiap item pertanyaan terdapat 5 skala yang dapat menggambarkan tingkat pengetahuan responden, yaitu 1. (tidak mengetahui), 2. (sedikit mengetahui), 3. (cukup mengetahui), 4. (mengetahui), 5. (sangat mengetahui).

Pelatihan *Baby Massage* ini bertempat di Posyandu Balita Desa Karang Indah, Kecamatan Mandastana, Kabupaten Barito Kuala yang berlangsung pada hari Rabu, 14 Juni 2023 pukul 09.00-12.00 WITA dengan sasaran ibu yang memiliki anak baduta (anak usia di bawah dua tahun atau sekitar 0-23 bulan).

HASIL DAN PEMBAHASAN

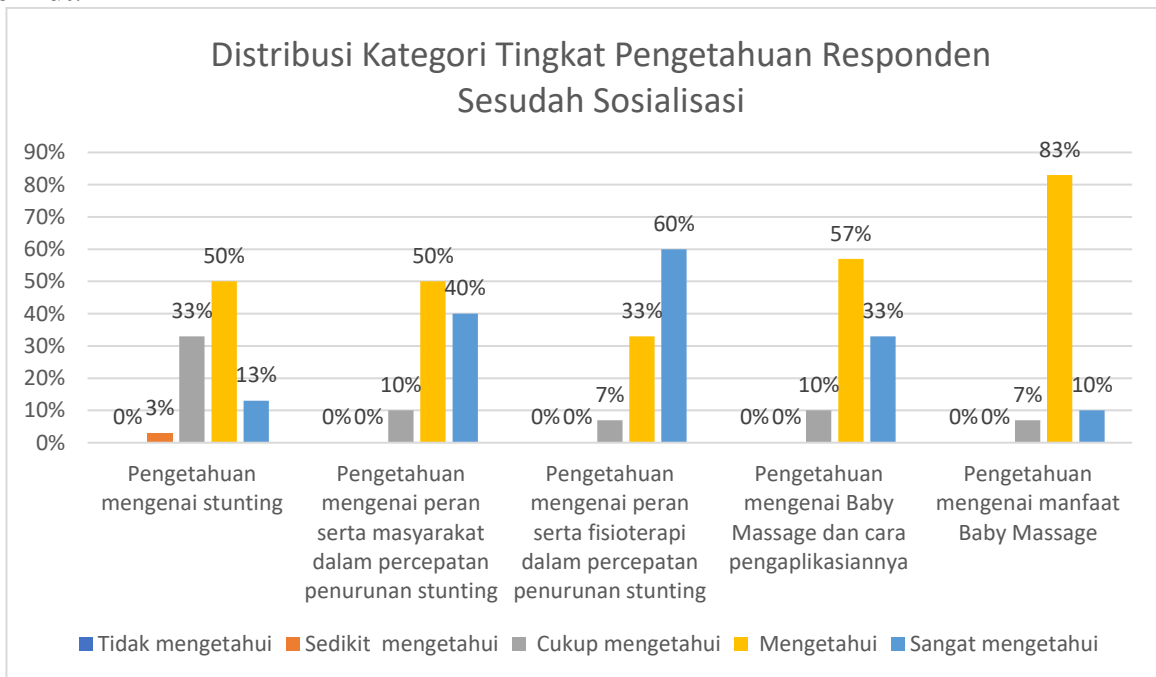
Sebelum kegiatan pelatihan *baby massage* pada ibu baduta, kelompok sasaran terlebih dahulu mengisi angket yang terdiri dari lima item pertanyaan yang hasilnya dapat dilihat pada Grafik 1, sebagai berikut :



Grafik 1. Distribusi Kategori Tingkat Pengetahuan Responden Sebelum Sosialisasi

Dari pola grafik di atas dapat dinyatakan bahwa tingkat pengetahuan kelompok sasaran pengabdian sebelum pelatihan *baby massage* mengenai *stunting* dan peran masyarakat dalam percepatan penurunan *stunting* didominasi oleh sedikit mengetahui sebesar 55% diikuti dengan tidak mengetahui sebesar 30% dan cukup mengetahui sebesar 15%. Sedangkan pengetahuan mengenai peran serta fisioterapi dalam percepatan penurunan *stunting*, pengaplikasian dan manfaat *baby massage* 100% tidak mengetahui.

Setelah kegiatan pelatihan *baby massage* kelompok sasaran mengisi angket yang terdiri dari lima item pertanyaan yang hasilnya dapat dilihat pada Grafik 2, sebagai berikut.



Grafik 2. Distribusi Kategori Tingkat Pengetahuan Responden Sesudah Sosialisasi

Setelah dilakukan sosialisasi dan pelatihan *baby massage* terdapat perubahan pola grafik, yaitu tingkat pengetahuan kelompok sasaran mendominasi pada kategori mengetahui sebesar 55% diikuti dengan sangat mengetahui sebesar 31% dan cukup mengetahui sebesar 13%.

Pendidikan kesehatan tentang manfaat dan teknik pijat bayi dapat diberikan untuk meningkatkan pengetahuan orang tua sehingga orang tua dapat melakukan pijat bayi secara mandiri. Pendidikan kesehatan merupakan segala upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain baik individu, kelompok atau masyarakat sehingga mereka melakukan apa yang diharapkan oleh pelaku pendidikan di bidang kesehatan (Ariyanti, 2019).

Pijat bayi sebagai seni perawatan kesehatan pada bayi dengan terapi sentuh dengan teknik-teknik tertentu sehingga manfaat pengobatan dan kesehatan tercapai. Pijat bayi mempengaruhi sistem saraf dari tepi sampai ke pusat, tekanan pada reseptor saraf di kulit menyebabkan pelebaran vena, arteri dan kapiler yang akan menghambat penyempitan, melemaskan ketegangan otot, melambatkan detak jantung dan meningkatkan gerakan usus di saluran cerna (Rosalina, 2004; Karo, 2019).

Pemijatan yang dilakukan dengan benar dan teratur akan sangat besar manfaatnya bagi tumbuh kembang bayi. Dari berbagai penelitian termasuk penelitian yang dilakukan Rosalina dkk (1999) di sebuah rumah sakit swasta di Bandung, yang dilakukan terhadap bayi cukup bulan, secara acak dibagi dalam 2 kelompok yaitu kelompok pemijatan dan kelompok kontrol. Pemijatan dimulai sejak bayi usia 4 minggu yang dilakukan oleh ibunya setiap hari 1-2 kali perhari. Ternyata didapatkan hasil yang memperlihatkan perbedaan pertumbuhan berat badan yang sangat bermakna (Rosalina, 2004; Karo, 2019).

Perkembangan dan pertumbuhan bayi akan optimal jika adanya interaksi antara genetik, tingkah laku, lingkungan dan rangsangan yang berguna. Pengaruh yang positif pada stimulus pijat ini telah lama dilakukan. Permasalahan pada gangguan pertumbuhan (*Grow Faltering*) pada anak di Indonesia sudah sejak usia 1 sampai 6 bulan, sehingga perlu adanya upaya dalam mengurangi gangguan pertumbuhan yang dapat menghambat kenaikan berat badan bayi (Dasuki, 2010; Saputri, 2019).

Pijat bayi berpengaruh pada kualitas tidur bayi, tidur bayi merupakan bagian penting untuk perkembangan bayi karena pada saat inilah terjadi repair neural-brain dan terjadi pertumbuhan hormon kurang lebih 75%. Kebutuhan tidur bayi harus terpenuhi agar tidak berpengaruh terhadap perkembangannya, salah satu cara untuk membantu bayi tetap sehat adalah dengan melakukan pijat bayi. Terjadinya peningkatan tidur bayi karena pemijatan dipengaruhi karna hormon serotonin. Serotonin merupakan zat transmittter utama yang serta merta ada ketika pembentukan tidur yang menekan otak (Mardiana, 2014; Saputri, 2019).

Penelitian tentang pengaruh pijat bayi terhadap kenaikan berat badan bayi memperoleh hasil bahwa pada kelompok kontrol kenaikan berat badan sebesar 6,16% pada bayi yang tidak dipijat sedangkan pada kelompok yang dipijat 9,44% (Dasuki, 2003; Asih, 2019).

Pengaplikasian *baby massage* meliputi (Roesli, 2001):

1. *Massage* bagian tungkai/kaki
 - a. Perahan cara India
 - b. Peras dan putar
 - c. Telapak kaki
 - d. Tarikan lembut jari
 - e. Peregangan (*stretch*)

- f. Titik tekanan
 - g. Punggung kaki
 - h. Perasan dan putar pergelangan kaki (*ankle circles*)
 - i. Perahan cara Swedia
 - j. Gerakan menggulung
 - k. Gerakan akhir pijatan kaki
2. *Massage* bagian perut
 - a. Mengayuh sepeda
 - b. Mengayuh sepeda dengan kaki diangkat
 - c. Ibu jari ke samping
 - d. Bulan-matahari
 - e. Gerakan *I Love You*
 - f. Gelembung atau jari-jari berjalan (*walking finger*)
3. *Massage* bagian dada
 - a. Jantung besar
 - b. Kupu-kupu
4. *Massage* bagian tangan
 - a. Memijat ketiak
 - b. Perahan cara India
 - c. Peras dan putar (*squeeze & twist*)
 - d. Membuka tangan
 - e. Putar jari-jari
 - f. Punggung tangan
 - g. Peras dan putar pergelangan tangan (*wrist circle*)
 - h. Perahan cara Swedia
 - i. Gerakan menggulung
5. *Massage* bagian muka
 - a. Gerakan menyetrika dahi (*open book*)
 - b. Gerakan menyetrika alis
 - c. Hidung: senyum I
 - d. Muka bagian atas: senyum II
 - e. Mulut bagian bawah: senyum III
 - f. Lingkaran kecil di rahang
 - g. Belakang telinga
6. *Massage* bagian punggung
 - a. Gerakan maju mundur (kursi goyang)
 - b. Gerakan menyetrika
 - c. Gerakan menyetrika dengan mengangkat kaki
 - d. Gerakan melingkar
 - e. Gerakan menggaruk
7. Gerakan relaksasi dan peregangan
 - a. Relaksasi (membuat goyangan ringan, tepukan-tepukan halus dan melambung-lambungkan secara lembut)
 - b. Peregangan lembut
 - 1) Tangan disilangkan
 - 2) Membentuk diagonal tangan-kaki
 - 3) Menyilangkan kaki
 - 4) Menekuk kaki

5) Menekuk kaki bergantian

KESIMPULAN DAN SARAN

Stunting adalah kekurangan gizi pada bayi di 1000 hari pertama kehidupan yang berlangsung lama dan menyebabkan terhambatnya perkembangan otak dan tumbuh kembang anak. Karena mengalami kekurangan gizi menahun, bayi *stunting* tumbuh lebih pendek dari standar tinggi balita seumurnya. Salah satu peran fisioterapi dalam percepatan penurunan *stunting* adalah dengan pemberian intervensi berupa *Baby Massage*. *Baby Massage* bermanfaat untuk meningkatkan tumbuh kembang anak, meningkatkan nafsu makan, meningkatkan berat badan bayi, serta meningkatkan kualitas tidur bayi.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Aridiyah, F. O., Rohmawati, N., & Ririanty, M. 2015. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kejadian Stunting pada Anak Balita di Wilayah Pedesaan dan Perkotaan (The Factors 84 Affecting Stunting on Toddlers in Rural and Urban Areas). *E-Jurnal Pustaka Kesehatan*, 3(1), 163–170. <https://jurnal.unej.ac.id/index.php/JPK/article/view/2520>
- [2] Ariyanti, Lilik, dkk. 2019. Kelas Pijat Bayi: Peningkatan Keterampilan Ibu dalam Memberikan Pijat Bayi. *Jurnal Kebidanan* Vol. 8 No. 2 Oktober 2019. P-ISSN: 2302-3082. E-ISSN: 2657-1978. <https://akbid-dharmahusada-kedisi.e-journal.id/JKDH/index>
- [3] Asih, Yusari & Mirah, I Gusti Ayu. 2019. Optimalisasi Pertumbuhan Bayi dengan Baby Massage and Spa. *Jurnal Kesehatan*. Volume 10, Nomor 2, Agustus 2019 ISSN 2086-7751 (*Print*), ISSN 2548-5695 (*Online*) <http://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK>
- [4] BKKBN. 2021. Kebijakan dan Strategi Percepatan Penurunan Stunting di Indonesia. Modul 1. Jakarta: BKKBN.
- [5] BKKBN. 2021. Berita BKKBN – Antisipasi Generasi Stunting Guna Mencapai Indonesia Emas 2045. Diakses pada 21 Oktober 2022 di <https://www.bkkbn.go.id/berita-indonesia-cegah-stunting>.
- [6] Hadiprihanto, Waskitho, dkk. 2022. Video Cegah & Atasi Stunting Bersama Fisioterapi. Diakses pada 21 Oktober 2022 di <https://www.youtube.com/watch?v=Yzni44gmrOw>
- [7] Karo, Evi Indriani Br & Kaban, Febrina Oktavinola. 2019. Optimalisasi Tumbuh Kembang Bayi Melalui Edukasi, Terapi Pijat Bayi (Baby Massage) dan Senam Bayi (Baby Gym) di Klinik Bersalin Kota Medan dan Kabupaten Deli Serdang Tahun 2018. *Jurnal Riset Hesti Meda*, Vol. 4, No. 1, Juni 2019.
- [8] Kementerian Kesehatan RI. 2018. Pusdatin: buletin stunting. *Kementerian Kesehatan RI*, 1, 2.
- [9] LPPM STIKes Hang Tuah Pekanbaru. 2015. Permasalahan Anak Pendek (Stunting) dan Intervensi untuk Mencegah Terjadinya Stunting (Suatu Kajian Kepustakaan). *Jurnal Kesehatan Komunitas*, Vol. 2, No. 6, Mei 2015.
- [10] Rahmadhita, K. 2020. Permasalahan Stunting dan Pencegahannya. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(1), 225-229. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.253>
- [11] Roesli, Utami. 2001. *Pedoman Pijat Bayi Edisi Revisi*. Jakarta: Trubus Agriwidya. ISSN: 979-661-066-3.

- [12] Saputri, Nurwinda. 2019. Pentingnya Manfaat Pijat Bayi pada Bayi Usia 0-12 Bulan. *DINAMISIA – Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. Vol 3, Special Issue Juni 2019, Hal. 49-52. P-ISSN 2614-7424 | E-ISSN 2614-8927.
- [13] Unicef, 2013. Improving Child Nutrition The Achievable Imperative for Global Progress. Diakses pada www.unicef.org/media/files/nutrition_report_2013.pdf
- [14] Wahdah, Juffrie, Huriyati. 2015. Faktor Risiko Kejadian Stunting pada Anak Umur 6-36 Bulan di Wilayah Pedalaman Kecamatan Silat Hulu, Kapuas Hulu, Kalimantan Barat. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia*. Vol. 3, No. 2, Mei 2015: 119-130. [http://dx.doi.org/10.21927/ijnd.2015.3\(2\).119-130](http://dx.doi.org/10.21927/ijnd.2015.3(2).119-130)
- [15] Yuwanti, dkk. 2021. Faktor-Faktor yang mempengaruhi Stunting pada Balita di Kabupaten Grobogan. *Cendekia Utama – Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat STIKES Cendekia Utama Kudus*. Vol. 10, No. 1 Maret 2021. P-ISSN 2252-8865. E-ISSN 2598-4217. Online: <http://jurnal.stikescendekiautamakudus.ac.id>