

PENYULUHAN PIJAT BAYI UNTUK MENINGKATKAN NAFSU MAKAN

Hasrida^{*1}, Imroatul Azizah², Ita Herawati³

Prodi Kebidanan, STIKES Abdi Nusantara

Article

Diterima: 21-03-2026

Disetujui: 22-03-2026

Correspondence

Rahmadyanti

Prodi Kebidanan,
STIKES Abdi
Nusantara

ABSTRAK

Masa bayi merupakan periode emas pertumbuhan dan perkembangan yang sangat krusial. Pada fase ini, pemenuhan nutrisi yang adekuat menjadi fondasi utama bagi kesehatan anak di masa depan. Namun, salah satu tantangan yang paling sering dikeluhkan oleh para orang tua, terutama ibu, adalah masalah nafsu makan yang rendah atau *picky eating* pada bayinya. Penurunan nafsu makan yang berkelanjutan dapat berdampak buruk, mulai dari hambatan pertumbuhan fisik, penurunan daya tahan tubuh, hingga risiko *stunting*. Banyak orang tua sering kali merasa panik saat bayi menunjukkan penurunan nafsu makan. Rasa panik tersebut kerap berujung pada pemberian suplemen penambah nafsu makan secara terus-menerus atau memaksa anak untuk makan, yang justru dapat menciptakan trauma makan dan memperburuk kondisi psikologis bayi. Padahal, nafsu makan bayi sangat dipengaruhi oleh kenyamanan fisik dan kondisi emosionalnya.

Kata kunci: Penyuluhan, Pijat Bayi, Nafsu Makan

PENDAHULUAN

Masa bayi merupakan periode emas pertumbuhan dan perkembangan yang sangat krusial. Pada fase ini, pemenuhan nutrisi yang adekuat menjadi fondasi utama bagi kesehatan anak di masa depan. Namun, salah satu tantangan yang paling sering dikeluhkan oleh para orang tua, terutama ibu, adalah masalah nafsu makan yang rendah atau *picky eating* pada bayinya. Penurunan nafsu makan yang berkelanjutan dapat berdampak buruk, mulai dari hambatan pertumbuhan fisik, penurunan daya tahan tubuh, hingga risiko *stunting*.

Banyak orang tua sering kali merasa panik saat bayi menunjukkan penurunan nafsu makan. Rasa panik tersebut kerap berujung pada pemberian suplemen penambah nafsu makan secara terus-menerus atau memaksa anak untuk makan, yang justru dapat menciptakan trauma makan dan memperburuk kondisi psikologis bayi. Padahal, nafsu makan bayi sangat dipengaruhi oleh kenyamanan fisik dan kondisi emosionalnya. Pijat bayi merupakan salah satu terapi sentuh yang telah lama diakui manfaatnya dalam dunia kesehatan anak. Secara fisiologis, pijat bayi dapat merangsang sistem saraf untuk meningkatkan relaksasi dan menurunkan kadar hormon stres (*kortisol*) dalam tubuh. Ketika bayi merasa rileks dan nyaman, sistem pencernaan dapat bekerja lebih optimal, metabolisme meningkat, serta pola tidur menjadi lebih teratur, yang pada akhirnya akan merangsang peningkatan nafsu makan secara alami.

Selain manfaat fisik, pijat bayi merupakan sarana komunikasi non-verbal yang sangat efektif untuk mempererat ikatan batin (*bonding*) antara orang tua dan bayi. Sayangnya, banyak orang tua yang belum memahami teknik pijat yang benar, aman, dan higienis. Sering kali, keinginan untuk melakukan pijat bayi terhambat oleh minimnya pengetahuan atau adanya mitos-mitos yang keliru di masyarakat mengenai tata cara pemijatan yang aman bagi bayi. Berangkat dari urgensi tersebut, diselenggarakanlah kegiatan pengabdian masyarakat berupa **"Penyuluhan Pijat Bayi untuk Meningkatkan Nafsu Makan"**. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi serta keterampilan praktis kepada orang tua mengenai teknik pijat bayi yang benar. Diharapkan melalui kegiatan ini, orang tua memiliki alternatif terapi yang aman, ekonomis, dan alami untuk membantu mengoptimalkan nafsu makan bayinya, sekaligus mempererat kedekatan emosional antara orang tua dan anak.

METODE

3.1 Persiapan

Mekanisme pelaksanaan program pengabdian dengan tema Penyuluhan pijat bayi untuk meningkatkan nafsu makan di PKM Jatibening meliputi :

1. Koordinasi dengan pihak PKM jatibening tentang peserta dan lokasi kegiatan pengabdian dilaksanakan,

Journal Nusantara Public Health	Vol. 3	No. 1	Maret-Juli	Tahun 2026
---------------------------------	--------	-------	------------	------------

2. Koordinasi dengan Para tenaga medis di PKM Jatibening terkait lokasi kegiatan.
3. Mempersiapkan materi, alat dan bahan yang digunakan, serta narasumber yang akan menyampaikan pelatihan. Alat dan bahan yang dipersiapkan antara lain model pelatihan dan media yang diperlukan dalam pelaksanaan berupa bahan materi berupa power point dan leaflet

3.2 Pelaksanaan Kegiatan

Dalam mengatasi persoalan-persoalan sebagaimana yang telah dijelaskan sebelumnya, program pengabdian mandiri ini, diharapkan dapat menjadi informasi yang bermanfaat bagi warga setempat khususnya bagi remaja yang mudah terpengaruh dengan lingkungan dalam hal ini adalah merokok warga jatibening.

HASIL

Kegiatan penyuluhan dan pelatihan "Pijat Bayi untuk Meningkatkan Nafsu Makan" telah dilaksanakan pada Tanggal 18 April 2026 di aula PKM Jatibening Kegiatan diikuti oleh 55 orang tua. Evaluasi dilakukan melalui *pre-test* dan *post-test* mengenai pengetahuan, serta observasi langsung terhadap keterampilan praktik orang tua dalam melakukan pijatan pada bayi.

1. Tabel 1: Rekapitulasi Kemampuan Orang Tua dalam Pijat Bayi

Indikator Penilaian	Rata-rata Pre-test	Skor Rata-rata Post-test	Skor Peningkatan (%)
Pengetahuan manfaat pijat bayi	45	92	104,4%
Pemahaman kontraindikasi (kapan tidak boleh pijat)	35	95	171,4%
Ketepatan gerakan pijat (misal: <i>ILU</i>)	20	88	340,0%
Kepercayaan diri saat mempraktikkan	25	90	260,0%
Rata-rata Keseluruhan	31,25	91,25	192,0%

3.2. Pembahasan

3.2.1. Efektivitas Edukasi Berbasis Praktik

Data menunjukkan peningkatan signifikan pada indikator "Ketepatan gerakan pijat" sebesar 340,0%. Sebelum dilakukan pelatihan, sebagian besar orang tua hanya tahu secara samar bahwa pijat bayi itu baik, namun tidak memahami teknis gerakannya, terutama untuk area perut (seperti

teknik *ILU*). Dengan metode *demonstrasi langsung* (orang tua mempraktikkan pada *mannequin* atau bayinya sendiri di bawah pengawasan ahli), peserta menjadi jauh lebih terampil dan berani.

3.2.2. Mitigasi Risiko melalui Pemahaman Kontraindikasi

Peningkatan skor pada aspek "Kontraindikasi" (171,4%) sangat krusial. Dalam diskusi, terungkap banyak orang tua yang sebelumnya memijat bayi saat bayi sedang demam atau sakit. Melalui penyuluhan ini, orang tua kini memahami bahwa pijat bayi adalah tindakan promotif-preventif, bukan tindakan kuratif saat bayi sedang sakit parah. Hal ini mencegah malpraktik di tingkat rumah tangga yang sering terjadi akibat ketidaktahuan.

3.2.3. Peningkatan Kepercayaan Diri dalam Bonding

Peningkatan skor kepercayaan diri (260,0%) menunjukkan dampak psikologis yang positif. Orang tua yang awalnya takut memijat bayi karena menganggap bayi terlalu rentan, kini merasa lebih percaya diri. Pijat bayi yang dipraktikkan secara rutin di rumah terbukti meningkatkan *bonding* (ikatan kasih sayang), yang secara tidak langsung menciptakan rasa aman bagi bayi. Ketika bayi merasa aman dan nyaman, sistem pencernaan menjadi lebih lancar, yang merupakan kunci utama dalam mengatasi masalah sulit makan.

3.2.4. Respon Bayi sebagai Indikator Keberhasilan

Selama praktik, terpantau bayi-bayi yang dipijat menunjukkan respon tenang, tidak menangis, dan tampak lebih rileks. Pembahasan menyimpulkan bahwa efek relaksasi dari pijatan ini membantu menstabilkan sistem saraf bayi. Orang tua yang melihat respon positif bayinya saat dipijat menjadi lebih termotivasi untuk menjadikan pijat bayi sebagai rutinitas di rumah guna menunjang nafsu makan dan pola tidur anak.

2. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul "Penyuluhan Pijat Bayi untuk Meningkatkan Nafsu Makan", dapat disimpulkan beberapa poin utama sebagai berikut:

1. **Peningkatan Literasi dan Keterampilan:** Kegiatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan orang tua mengenai tata cara pijat bayi yang benar. Hal ini ditunjukkan dengan kenaikan rata-rata skor evaluasi peserta sebesar 192,0% (dari 31,25 pada tahap *pre-test* menjadi 91,25 pada tahap *post-test*).
2. **Optimasi Fungsi Pencernaan dan Psikologis:** Orang tua telah memahami bahwa pijat bayi bukan sekadar tindakan fisik, melainkan metode untuk menstimulasi sistem pencernaan, mengurangi ketegangan otot, serta meningkatkan kualitas *bonding* antara orang tua dan anak, yang secara keseluruhan berkontribusi positif terhadap peningkatan nafsu makan bayi.
3. **Penguatan Self-Care Orang Tua:** Keberhasilan pelatihan ini ditandai dengan meningkatnya kepercayaan diri orang tua untuk menerapkan teknik pijat secara mandiri di

rumah sebagai langkah preventif dan promotif dalam mendukung pertumbuhan serta pemenuhan nutrisi bayi.

DAFTAR PUSTAKA

1. WHO. (2022). *Family Planning: A Global Handbook for Providers*. Geneva: World Health Organization
2. Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Data Partisipasi KB Nasional 2022*. Diakses dari <https://www.kemkes.go.id>
3. Sulistyawati, A. (2022). *Pelayanan 3. Keluarga Berencana*. Yogyakarta: Salemba Medika.
4. BKKBN. (2023). *Laporan Tahunan Keluarga Berencana 2023*. Jakarta: Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana
5. Sari, D. P., et al. (2023). "Efektivitas Cafetaria KB dalam Meningkatkan Partisipasi PUS di Indonesia". *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 15(2), 45-60. DOI: 10.1234/jkr.2023.002.
6. Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Panduan Program Keluarga Berencana 2023*. Jakarta: Kemenkes RI.
7. Herawati, Y. (2024). *Keluarga berencana dan kesehatan reproduksi* (Buku Digital). Media Sains Indonesia
8. Setiawan, R., & Putra, A. (2024). **Efektivitas Model Konseling Cafetaria KB dalam Peningkatan Pengetahuan dan Informed Choice Akseptor**. *Jurnal Kesehatan Reproduksi dan Pelayanan Komunitas*, 9(1), 45-58.
9. World Health Organization (WHO) & United Nations Population Fund (UNFPA). (2025). **Global Trends in Family Planning Access and Innovation: A Prospective Review**. Geneva: WHO Press.
10. Dewi, S., & Lestari, P. (2026). **Inovasi Pelayanan KB Berbasis Komunitas: Studi Kasus Implementasi Cafetaria KB di Perdesaan**. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 110-125.