



KELAS PIJAT BAYI DARING KEPADA ORANGTUA DI MASA PANDEMIC COVID-19

Siti Khuzaiyah^{1)*}; Nur Chabibah²; Milatun Khanifah³

^{1, 2, 3} Prodi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan
Pekalongan; Jalan Raya Pekajangan No. 87 Kedungwuni Pekalongan, Jawa Tengah, Indonesia

Abstract

Pijat bayi merupakan asuhan yang memberikan manfaat sangat banyak untuk bayi. Pijat bayi yang dilaksanakan oleh orangtua setiap hari akan memberikan manfaat lebih optimal bagi bayi. Orangtua, khususnya ibu dapat mempelajari ilmu pijat bayi melalui kegiatan kelas pijat bayi. Selama masa pandemic, kelas pijat bayi dapat diikuti secara daring. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan keterampilan pijat bayi para ibu melalui daring. Metode kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dengan memberikan pelatihan daring menggunakan platform zoom, dilanjutkan dengan pendampingan melalui group WhatsApp selama sebulan hingga peserta mampu melakukan gerakan pijat bayi secara benar. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta kelas pijat bayi. Diharapkan akan semakin banyak ibu yang mengikuti kelas pijat bayi di masa pandemic seperti saat ini, sehingga ibu dapat memberikan stimulasi tumbuh kembang bayi secara lebih optimal.

Kata kunci: kelas pijat bayi, daring, covid-19

Abstrak

[ONLINE INFANT MASSAGE CLASS FOR PARENTS DURING THE COVID-19 PANDEMIC]
Baby massage provides many benefits for babies. Baby massage carried out by parents every day will provide more optimal benefits for the baby. Parents, especially mothers, can learn the skill of infant massage through infant massage classes. During a pandemic, infant massage classes can be taken online. The aim of this activity was to improve mothers' baby massage skills online. The method of this community service activity was to provide online training using the zoom platform, followed by mentoring through the WhatsApp group for a month until participants were able to carry out baby massage movements correctly. The results of this activity indicated that there was an increase in terms of the knowledge and skills of the participants of infant massage class. Hopefully, more mothers will take part in baby massage classes during a pandemic, so that mothers can provide optimal stimulation for the growth and development of babies.

Keywords: infant massage class, online, covid-19

1. Pendahuluan

Pijat bayi saat ini semakin populer di Indonesia. Praktik pijat bayi banyak diberikan oleh dukun pijat atau juga oleh terapis pijat di layanan baby spa. Namun demikian, pijat yang dapat memberikan manfaat optimal adalah pijat bayi yang dilakukan oleh orangtua kepada anaknya setiap hari. Pijat bayi yang dilakukan rutin oleh orangtua ke anak dapat meningkatkan

bonding antara orangtua dan bayi, dan orangtua lebih konsentrasi dalam merawat bayinya (McClure, 2000). Selain meningkatkan bonding, pijat bayi juga dapat merangsang perkembangan bayi, merangsang kekebalan bayi, merangsang kemampuan bahasa, dan mind-body awareness. Selain itu, pijat bayi juga akan meningkatkan kualitas tidur bayi, menurunkan keluhan kolik abdomen, meningkatkan dopamine dan menurunkan hormone stress pada bayi (McClure, 2000). Selain bermanfaat pada bayi, pijat bayi juga bermanfaat untuk orangtua yang memijat. Pada

*) Correspondence Author (Siti Khuzaiyah)
E-mail: khuzaiyahpenulis@gmail.com

ibu yang menderita depresi postnatal, aktivitas pijat bayi di kelas pijat bayi dapat meningkatkan kualitas hubungan antara ibu dan anaknya (Glover, 2002).

Untuk dapat mempelajari ilmu pijat bayi, orangtua (khususnya ibu) dapat mengikuti kelas pijat bayi yang diselenggarakan instruktur pijat bayi. Pada masa pandemic Covid-19 seperti saat ini, dimana masyarakat dihimbau untuk melakukan pembatasan fisik dan sosial, maka kelas pijat bayi dapat dilaksanakan secara daring (online) (Massage, 2020). Aktivitas pijat bayi pada masa pandemic akan sangat bermanfaat baik pada ibu dan bayinya. Disamping kekebalan tubuh bayi yang meningkat, pijat bayi akan meningkatkan interaksi antara ibu dan bayi, membuat ibu lebih bahagia, hingga akan meningkatkan kesehatan psikologis ibu. Studi pada ibu dengan depresi postpartum, aktivitas pijat bayi akan menurunkan level depresi ibu dan meningkatkan interaksi ibu dan bayi (OHiggins, 2008). Pijat bayi juga bermanfaat untuk meningkatkan bonding antara ibu dan anak (Chan *et al.*, 2018). Ketika ikatan bonding ibu dan anak meningkat, kesehatan psikologis ibu meningkat, diharapkan kesehatan fisik ibu juga meningkat.

Berdasarkan paparan di atas, maka kegiatan pengabdian masyarakat kelas pijat bayi online ini pun dilakukan. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, motivasi, dan keterampilan ibu dalam melakukan pijat bayi, sehingga ibu dapat memijat bayinya secara rutin.

2. Metode

Kegiatan kelas pijat bayi online dilaksanakan pada bulan Oktober 2020 - Desember 2020. Sasaran kegiatan ini adalah ibu yang belum mampu melakukan pijat bayi. Kegiatan ini diikuti oleh ibu yang memiliki bayi 0-12 bulan sejumlah 19 ibu yang terbagi dalam tiga gelombang. Kelas pijat bayi dilakukan menggunakan platform zoom cloud meeting sebanyak 4x pertemuan. Contoh pertemuan dengan zoom dapat dilihat di gambar 1. Jarak setiap pertemuan adalah 1 minggu, sehingga untuk setiap gelombang memerlukan waktu 4 minggu. Selama 4 minggu, ibu mempelajari seluruh aspek pijat bayi meliputi: sejarah pijat bayi, manfaat pijat bayi, penggunaan minyak untuk pijat bayi, persiapan pijat bayi, baby's cues and behaviour, do and don't dalam pijat bayi, serta gerakan pijat bayi. Gerakan pijat bayi diberikan secara bertahap dan dievaluasi secara bertahap. Pada setiap pertemuan, peserta

hanya diberikan materi gerakan di satu bagian tubuh saja (kecuali pada pertemuan akhir, peserta belajar gerakan pijat pada dua bagian tubuh yaitu wajah dan punggung). Lebih lanjut, peserta juga mempelajari ilmu terkait tumbuh kembang anak.

Selain menggunakan platform zoom, kelas pijat ini juga memanfaatkan grup WhatsApp untuk proses pendampingan selama sebulan setiap hari. Melalui grup WhatsApp ini, ibu dapat mengajukan pertanyaan seputar pijat bayi serta tentang tumbuh kembang bayi. Evaluasi dilakukan oleh instruktur dengan cara: memantau gerakan pijat bayi yang dilakukan oleh ibu melalui zoom meeting.



Gambar 1. Proses pemberian pembelajaran kelas pijat bayi daring melalui platform zoom.

3. Hasil dan Pembahasan

Kelas pijat bayi yang dilakukan sebanyak empat kali pertemuan ini dapat berjalan dengan lancar. Secara umum ibu merasa sangat terbantu dengan adanya kelas pijat bayi online. Kelas pijat bayi online ini secara garis besar mengikuti peraturan dari International Association Infant Massage tentang penyelenggaraan kelas pijat bayi selama pandemic. Beberapa aturan yang diikuti meliputi: kelas pijat bayi dilaksanakan dengan jarak 1 minggu, selama kelas online peserta diharapkan tidak merekam video praktik, serta peserta diharapkan focus mengikuti pembelajaran.

Dalam kelas pijat ini, instruktur menyediakan fasilitas grup WA untuk media pendampingan dan pemantauan praktik pijat bayi. Berdasarkan hasil pemantauan instruktur pijat bayi, sebagian besar ibu dapat menyetor video praktik gerakan pijat bayi ke anaknya dengan benar. Hasil evaluasi terhadap pengetahuan ibu mengenai pijat bayi juga menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan pijat bayi antara sebelum dan setelah pijat bayi. Evaluasi ini dilakukan setelah selesai semua sesi, yaitu pada akhir pertemuan pekan ke empat.

Tabel 1. Pengetahuan Ibu tentang Pijat Bayi

Variabel	n	%	N (%)	Skor rata-rata
Pengetahuan Sebelum Kelas Pijat Bayi				
Baik	2	11	19	65,17
Cukup	17	89	(100)	
Pengetahuan Setelah Kelas Pijat Bayi				
Baik	12	63	19	76,42
Cukup	7	37	(100)	

Tabel 1. menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan peserta kelas pijat bayi daring antara sebelum dan setelah mengikuti kelas. Selain itu, rata-rata nilai pengetahuan pijat bayi juga mengalami peningkatan dari 65,17 menjadi 76,42. Hal ini menunjukkan bahwa kelas pijat bayi daring meningkatkan pengetahuan ibu tentang pijat bayi. Pengetahuan merupakan hasil dari proses belajar. Pengetahuan memiliki peran penting dalam menentukan sikap dan perilaku ibu. Hasil penelitian terkait kesehatan periodontal menunjukkan bahwa pengetahuan menjadi salah satu faktor penentu kesehatan periodontal (Rahayu, Widiati and Widyanti, 2014). Studi lain pada remaja putri menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan sikap remaja putri terhadap perilaku pencegahan penyakit fibroadenoma mammae di MA Sabilul Muttaqin Trimulyo Demak (Floreska, A., Puspitaningrum, D., Mulyanti, 2014)

Dalam konteks pijat bayi, ketika seorang ibu memahami pijat bayi, harapannya mereka dapat mempraktikkan pijat bayi dengan benar. Hal ini ternyata sejalan dengan hasil evaluasi praktik pijat bayi. Hasil evaluasi praktik pijat bayi menunjukkan bahwa 80 % ibu terampil melakukan pijat bayi. Keterampilan yang terbentuk ini tidak terlepas dari adanya pemantauan dari instruktur setiap pekannya. Meskipun peserta tidak bertemu dengan instruktur, namun instruktur melakukan pendekatan personal yang sangat baik. Instruktur juga memberikan motivasi harian kepada peserta untuk terus mempraktikkan pijat bayi. Instruktur juga meminta peserta mengirim praktik memijat bayi setiap selesai pertemuan, yang kemudian memberikan koreksi atas gerakan yang dilakukan. Studi terkait hygiene sanitasi menunjukkan bahwa pelatihan dan pendampingan meningkatkan pengetahuan, sikap dan praktik IWAS dalam hal hygiene dan sanitasi makanan

secara signifikan ($p < 0.05$) (Muthmainnah, Roosita, K., Ekayanti, 2012).

Meskipun secara umum kelas pijat bayi berjela lancar dan mendapatkan respon yang baik, namun selama proses kegiatan ditemukan beberapa hambatan. Hambatan utama dalam kelas online ini adalah hambatan jaringan internet yang tidak stabil sehingga kelas seringkali terpotong karena tiba-tiba sinyal internet hilang menyebabkan instruktur atau peserta keluar dari zoom meeting secara tiba-tiba. Selain itu, kelas jarak jauh menjadikan instruktur tidak dapat mengoreksi hands on secara langsung praktik yang dilakukan, sehingga mungkin kurang optimal bagi peserta pijat bayi. Meskipun pada pertemuan awal telah diberikan pengarahan bahwa selama kelas berlangsung, peserta harap konsentrasi terhadap pembelajaran, namun dalam pelaksanaannya ada beberapa peserta yang melakukan aktivitas lain.

4. Simpulan dan Saran

Kelas pijat bayi online dapat menjadi solusi dalam pembelajaran praktik pijat bayi selama masa pandemic Covid-19. Setelah mengikuti kelas pijat bayi, peserta memiliki pengetahuan yang baik 63% dan 80% peserta terampil melakukan praktik pijat bayi. Diharapkan akan semakin banyak kelas pijat bayi online yang diselenggarakan para instruktur pijat bayi (Certified Infant Massage Instructor/ CIMI) sehingga akan semakin banyak ibu yang berkesempatan belajar pijat bayi di masa pandemic seperti ini. Tentu, harapannya semakin banyak ibu yang ikut kelas pijat bayi, semakin banyak bayi yang dipijat, maka semakin banyak pula bayi yang memiliki kesehatan yang optimal di masa pandemic seperti saat ini..

5. Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih terutama ditujukan kepada pemberi dana penelitian atau donatur. Ucapan terima kasih dapat juga disampaikan kepada pihak-pihak yang membantu pelaksanaan penelitian.

6. Daftar Pustaka

- Chan, K. G. *et al.* (2018) 'Experience of mothers' learning and doing infant massage', *Malaysian Applied Biology*, 47(1), pp. 189-194.
- Floreska, A., Puspitaningrum, D., Mulyanti, L. (2014) 'Pengaruh Pengetahuan Dan Sikap

- Remaja Putri Terhadap Perilaku Pencegahan Penyakit Fibroadenoma Mammae Di Ma Sabilul Muttaqin Trimulyo Demak', *Prosiding Seminar Nasional Hasil - Hasil Penelitian & Pengabdian*. Available at: <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/psn12012010/issue/view/172>.
- Glover, V. (2002) 'Benefits of infant massage for mothers with postnatal depression', *Seminars in Neonatology*, 7(6), pp. 495-500. doi: 10.1053/siny.2002.0154.
- Massage, I. A. of I. (2020) *Important messages to the IAIM Community from the IAIM Board President*, IAIM. Available at: <https://www.iaim.net/> (Accessed: 5 July 2021).
- McClure, V. (2000) *Infant Massage: A Handbook for loving parents*. London: Souvenir Press.
- Muthmainnah, Roosita, K., Ekayanti, I. (2012) 'Analisis Dampak Pelatihan dan Pendampingan Terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Praktik Higiene Sanitasi Makanan Ibu Warung Anak Sehat (IWAS) di Kabupaten Sukabumi.', *Nutrition Science*. Available at: <http://repository.ipb.ac.id/handle/123456789/54425>.
- OHiggins, M. (2008) 'Postnatal depression and mother and infant outcomes after infant massage', *Journal of Affective Disorders*, 109(1), pp. 189-192. doi: 10.1016/j.jad.2007.10.027.
- Rahayu, C., Widiati, S. and Widyanti, N. (2014) 'Hubungan antara Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku terhadap Pemeliharaan Kebersihan Gigi dan Mulut dengan Status Kesehatan Periodontal Pra Lansia di Posbindu Kecamatan Indihiang Kota Tasikmalaya', *Majalah Kedokteran Gigi Indonesia*, 21(1), p. 27. doi: 10.22146/majkedgiind.8515.