

Edukasi Pijat Konstipasi untuk Mencegah Sembelit pada Bayi Umur 6 – 12 Bulan di Desa Bogosari, Pringsari, Pringapus, Kabupaten Semarang

Yordania Vitax Audina¹, Sovia Puspita Anggraeni², Tithin Andriani³, Irma Evania⁴, Ajeng Agustina⁵, Luvi Dian Afriyani⁶, Masruroh⁷, Moneca Dyah Listiyaningsih⁸

¹Universitas Ngudi Waluyo, vitaxyordania17@gmail.com

²Universitas Ngudi Waluyo, sofiapuspita02@gmail.com

³Universitas Ngudi Waluyo, thitin.andriani29@gmail.com

⁴Universitas Ngudi Waluyo, irmaevania07@gmail.com

⁵Universitas Ngudi Waluyo, agustinaajeng70@gmail.com

⁶Universitas Ngudi Waluyo, luviqanaiz@gmail.com

⁷Universitas Ngudi Waluyo, masrurohazzam@gmail.com

⁸Universitas Ngudi Waluyo, monecadyah@unw.ac.id

Korespondensi Email: vitaxyordania17@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2025-06-23

Accepted, 2025-06-28

Published, 2025-07-04

Keywords: Massage, Constipation, Baby, Colic, Abdomen

Kata Kunci: Pijat, Konstipasi, Balita, Kolik, Abdomem

Abstract

Functional constipation is a common clinical condition and digestive disorder with a high global prevalence. There are different approaches to treating constipation in babies. Although some pharmacological approaches involve the use of laxatives, non-pharmacological approaches are recommended to increase safety, one of which is with constipation massage. The lack of knowledge of caregivers related to the treatment of constipation using baby massage is due to the fact that there has never been any education and training on baby massage provided to the bogosari posyandu. So that the treatment carried out by caregivers when the baby experiences constipation is by giving laxatives. Excessive use of laxatives, enemas, or suppositories can worsen constipation and even lead to constipation that is difficult to manage without laxatives. This research method is quantitative descriptive research using non-probability sampling techniques. The population and sample used were all caregivers as many as 23 people. The data analysis used in this study is univariate analysis. The results of the study showed an increase in the percentage of answers about constipation massage knowledge by 14%. This shows that after this activity there was a significant increase in the knowledge of mothers.

Abstrak

Konstipasi fungsional adalah kondisi klinis umum dan gangguan pencernaan dengan prevalensi global yang tinggi. Ada pendekatan berbeda untuk mengatasi sembelit pada bayi. Meskipun beberapa pendekatan farmakologis melibatkan penggunaan obat pencahar, pendekatan non farmakologis direkomendasikan untuk meningkatkan

keamanan, salah satunya yaitu dengan pijat konstipasi. Kurangnya pengetahuan pengasuh terkait penanganan konstipasi menggunakan pijat bayi dikarenakan belum pernah dilakukannya edukasi serta pelatihan pijat bayi yang diberikan ke posyandu bogosari. Sehingga penanganan yang dilakukan pengasuh saat bayi mengalami konstipasi yaitu dengan memberikan obat pencahar. Metode Pre-test dan Post-test adalah dua instrument yang digunakan untuk menilai pemahaman Ibu tentang pengetahuan mengenai pijat konstipasi dan teknik pijat bayi pada saat sebelum dan setelah kegiatan dilaksanakan. Evaluasi ini sangat penting untuk mengetahui efektivitas edukasi dan pelatihan yang telah dilakukan. Populasi dan sampel yang digunakan yaitu seluruh pengasuh sebanyak 23 orang. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat. Hasil kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang ditunjukkan dari nilai pretest sebagian berpengetahuan tentang pijat konstipasi (65%) lalu meningkat pada nilai post test sebagian besar berpengetahuan tentang pijat konstipasi (79%) Hal ini menunjukkan bahwa setelah dilakukan kegiatan ini terjadi peningkatan yang signifikan terhadap pengetahuan Ibu. Diharapkan setelah dilakukan edukasi mengenai pijat konstipasi dapat memberi gambaran sehingga ibu bisa mengatasi kejadian konstipasi pada bayi dirumah.

Pendahuluan

Konstipasi merupakan suatu gejala gangguan pencernaan yang dapat dialami oleh bayi, balita dan anak pra sekolah. Konstipasi atau biasa disebut sembelit atau buang air besar adalah suatu keadaan yang ditandai oleh perubahan konsistensi feses menjadi lebih keras, ukuran besar, penurunan frekuensi atau kesulitan defekasi (Eva,2015; dalam Arifa M, I.N.J., Edith F.P,2017). Konstipasi ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya yaitu pemberian makanan yang kurang tepat. Konstipasi atau biasa disebut sembelit atau buang air besar adalah suatu keadaan yang ditandai oleh perubahan konsistensi feses menjadi lebih keras, ukuran besar, penurunan frekuensi atau kesulitan defekasi (Eva,2015; dalam Arifa M, I.N.J., Edith F.P,2017).

Apabila tidak segera diatasi, konstipasi akan semakin membuat rasa tidak nyaman dan sesak pada balita karena usus yang penuh dan menyebabkan penekanan terhadap elastisitas perut. Konstipasi dapat diobati dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Konstipasi pada bayi dapat menimbulkan beberapa dampak yang dapat mempengaruhi kesehatan dan kenyamanan bayi, seperti penderitaan dan ketidaknyamanan saat buang air besar, kehilangan nafsu makan, menjadi rewel, mudah marah dan sulit untuk tidur (Mayo klinik, 2021). Selain itu, pengetahuan ibu mengenai pola pemberian makan sangat dibutuhkan.

Namun akibat kurangnya pengetahuan ibu mengenai konstipasi dan penanganannya kebanyakan ibu lebih memilih untuk menggunakan obat sebagai solusi cepat daripada menggunakan alternatif lain seperti pijat. Hal ini disebabkan oleh kurangnya pengetahuan ibu mengenai cara penanganan konstipasi yang baik selain menggunakan obat pada bayi. Penggunaan obat pencahar yang berlebihan dapat menimbulkan resiko baru kepada bayi dan balita.

Kurangnya pengetahuan pengasuh terkait penanganan konstipasi menggunakan pijat bayi dikarenakan belum pernah dilakukannya edukasi serta pelatihan pijat bayi yang diberikan ke panti. Sehingga penanganan yang dilakukan pengasuh saat bayi mengalami konstipasi yaitu dengan memberikan obat pencahar. Ada pendekatan berbeda untuk mengatasi sembelit pada bayi. Meskipun beberapa pendekatan farmakologis melibatkan penggunaan obat pencahar, pendekatan non-farmakologis direkomendasikan untuk meningkatkan keamanan. Pendekatan non-farmakologis meliputi peningkatan asupan serat dan cairan dalam makanan serta pemijatan lembut pada bayi (Yulia & Siska, 2023).

Menurut Roesli (2016) pijat dapat dilakukan kapan saja, namun membutuhkan waktu tertentu yang di anjurkan yaitu: pada pagi hari sebelum mandi, karena sisa minyak pijat juga lebih mudah dibersihkan saat mandi dan dapat memberikan rasa nyaman pada bayi di pagi hari. Pijat malam hari juga sangat bagus. Karena setelah dipijat, biasanya bayi akan rileks dan mengantuk, yang membantunya tertidur lebih nyenyak.

Posyandu sebagai ujung tombak dalam sistem pelayanan Kesehatan berbasis komunitas, memiliki peran vital dalam upaya promotif dan preventif terhadap berbagai permasalahan Kesehatan Ibu dan anak (Kusuma, 2022). Kegiatan rutin di posyandu dapat menjadi sarana ideal untuk mendemonstrasikan langsung teknik pijat konstipasi serta mendiskusikan tanda-tanda konstipasi secara interaktif, sehingga meemperkuat literasi orangtua terhadap Kesehatan sistem pencernaan bayi.

Program Pengabdian Masyarakat di Desa Bogosari, Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang ini dirancang untuk membantu ibu mengatasi masalah konstipasi dengan cara memberikan edukasi mengenai konstipasi dan juga penanganan konstipasi secara non farmakologis melewati pijat konstipasi. Tujuan utama yang ingin dicapai dalam kegiatan pengabdian masyarakat adalah meningkatkan pengetahuan para orangtua, kader posyandu dalam menerapkan teknik pijat konstipasi sebagai bagian dari perawatan pada bayi usia 6-24 bulan. Kegiatan ini menekankan pendekatan Kesehatan bayi secara kolektif dan berkelanjutan.

Metode

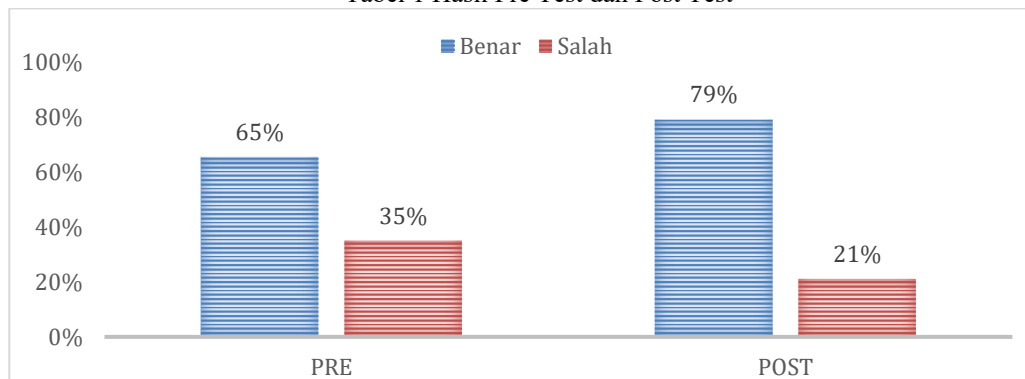
Kegiatan dilaksanakan dalam bentuk edukasi dan pelatihan ketrampilan pijat konstipasi untuk Ibu dan pengasuh bayi usia 6-12 bulan agar mampu mengenali tanda konstipasi dan melakukan teknik pijat sebagai intervensi non-farmakologis. Metode *Pre-test dan Post-test* adalah dua instrument yang digunakan untuk menilai pemahaman Ibu tentang pengetahuan mengenai pijat konstipasi dan teknik pijat bayi pada saat sebelum dan setelah kegiatan dilaksanakan. Lokasi kegiatan berlangsung di Posyandu Desa Bogosari, Desa Pringsari, Kecamatan Pringapus, Kabupaten Semarang pada tanggal 16 Juni 2025. Fokus utama yang menjadi sasaran pada kegiatan ini adalah Ibu dan Pengasuh bayi berusia 6-24 bulan. Edukasi dan pelatihan ketrampilan ini juga memberdayakan kader Posyandu untuk lebih memahami teknik pijat untuk mencegah konstipasi pada bayi dan memberikan informasi yang tepat kepada Ibu-Ibu yang belum mengetahui tentang pijat konstipasi.

Kegiatan ini dilakukan melalui 4 tahapan . Tahap pertama adalah **perijinan** Kegiatan ini dimulai dengan prizinan ke Bidan Desa setempat, perencanaan yang matang dan koordinasi antara tim pelaksana, Bidan Desa Pringsari, dan kader posyandu setempat. Tahap selanjutnya adalah **persiapan** meliputi penyusunan materi edukasi mengenai konstipasi bayi dan teknik pijat yang akan diajarkan, serta penyediaan alat dan media yang diperlukan, seperti panthom anatomi bayi, leaflet, teknik pijat konstipasi. Fasilitator dalam kegiatan ini akan melakukan briefing untuk memastikan semua mahasiswa kebidanan yang berperan sebagai instruktur memahami teknik yang akan diajarkan dan siap untuk memberikan pelatihan yang efektif. Tahap selanjutnya adalah **pelaksanaan**. Pada tahap pelaksanaan, kegiatan dimulai dengan sesi penyuluhan pengenalan tentang konstipasi pada

bayi. Penyuluhan ini dilakukan secara interaktif dengan menggunakan media liflet yang memudahkan responden memahami permasalahan konstipasi pada bayi. Setelah itu, kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi langsung kepada Ibu. Teknik pijat konstipasi menggunakan panthom anatomi bayi sebagai alat peraga. Demonstrasi ini bertujuan untuk memberi gambaran yang jelas tentang mekanisme teknik pijat konstipasi yang tepat untuk mengatasi konstipasi pada bayi. Selanjutnya, peserta kegiatan diberikan kesempatan untuk mempraktikkan pijat konstipasi secara mandiri dengan bimbingan langsung dari fasilitator. Sesi ini penting untuk memastikan bahwa peserta dapat melaksanakan teknik yang diajarkan dengan baik dan benar. Terakhir, diadakan sesi diskusi interaktif antara fasilitator dan peserta kegiatan dalam rangka memberikan kesempatan bagi peserta untuk bertanya mengenai pijat konstipasi. Kegiatan terakhir adalah **evaluasi**. Pada tahap evaluasi bertujuan mengukur sejauh mana peserta dapat memahami materi yang disampaikan dan menguasai ketrampilan pijat konstipasi. Metode *Pre-test dan Post-test* adalah dua instrument yang digunakan untuk menilai pemahaman Ibu tentang pengetahuan mengenai pijat konstipasi dan teknik pijat bayi pada saat sebelum dan setelah kegiatan dilaksanakan. Evaluasi ini sangat penting untuk mengetahui efektivitas edukasi dan pelatihan yang telah dilakukan (Shivaraju *et al.*, 2017; Fair *et al.*, 2021)

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1 Hasil Pre Test dan Post Test



Berdasarkan data pada Gambar 1, nilai rata-rata setelah dilakukan perbandingan hasil skor Pre-test dan Post-test tercatat responden dengan jawaban benar tercatat 65% menjadi 79%, Temuan ini mengindikasikan bahwa pengetahuan responden mengenai penyebab, tanda-tanda, serta penanganan konstipasi pada bayi umur 6-12 bulan menunjukkan efektivitas dalam meningkatkan pengetahuan responden mengenai topik yang diberikan. Nilai rata-rata perbandingan skor dengan jawaban salah tercatat 35% menjadi 21% hal ini menunjukkan terjadi peningkatan pehaman yang signifikan terhadap pengetahuan responden mengenai pijat konstipasi pada bayi usia 6-12 bulan.

Menurut teori apa yang telah mereka ketahui untuk memutuskan apa yang butuh untuk mereka ingin cari dan ketahui (Rokhmawan, 2018). Ketika seseorang sudah memiliki dasar pengetahuan tentang suatu topik yaitu pengertian pijat bayi, mereka dapat dengan mudah mengaitkan informasi baru dengan pengetahuan yang sudah ada. Pernyataan ini benar, karena pijat bayi merupakan terapi sentuhan yang berupa usapan halus. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian (Sari *et al.*, 2023) yang menyatakan bahwa pijat bayi merupakan gerakan usapan halus dan ransangan yang diberikan kepada bayi dipermukaan kulit. Manipulasi jaringan atau organ tubuh ini bertujuan untuk memberikan efek pada saraf, otot, dan sistem pernapasan serta melancarkan sirkulasi darah. Pijat bayi merupakan terapi sentuhan tertua dan paling populer yang dikenal manusia. Pijat bayi memiliki banyak manfaat yaitu mengurangi risiko kolik dan kembung, meningkatkan

berat badan, meningkatkan kualitas tidur, menambah kepadatan tulang, mempercepat perkembangan otak, dan membuat proses pencernaan menjadi optimal



Gambar 1 Kegiatan Posyandu Desa Bogosari

Berdasarkan gambar 1, kegiatan ini dilaksanakan dengan melibatkan pengasuh balita dan kader. Keterlibatan kader ini dapat mendukung dalam upaya memberikan dukungan dan meningkatkan motivasi ibu balita. sesuai teori peran kader adalah membantu pelaksanaan posyandu. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dengan kegiatan diskusi, demonstrasi dan didukung dengan media leaflet yang membantu ibu untuk lebih memahami tentang pijat konstipasi. Sesuai teori/penelitian sebelumnya media leaflet berisi tentang cara memijat bayi dengan konstipasi yaitu dengan menggunakan pijat ILU pada bagian perut.

Simpulan dan Saran

Pengetahuan masyarakat, terutama orang tua dan pengasuh bayi, terkait penanganan non-farmakologis seperti pijat bayi masih tergolong terbatas, padahal pijat konstipasi terbukti sebagai salah satu intervensi yang aman, efektif, dan mudah untuk dipelajari. Pelatihan pijat konstipasi yang dilaksanakan di Posyandu Desa Bogosari menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam aspek pengetahuan dan keterampilan peserta. Melalui pendekatan audio-visual-kinestetik menggunakan leaflet yang telah dilakukan, kegiatan ini membuktikan bahwa edukasi berbasis komunitas tidak hanya berperan sebagai upaya promotif dan preventif, tetapi juga sebagai strategi kuratif yang memberdayakan keluarga dalam menjaga kesehatan pencernaan bayi secara berkelanjutan. Diharapkan hasil penelitian yang dilakukan dapat memberi gambaran pengetahuan pengasuh tentang manfaat pijat bayi yaitu sebagai terapi nonfarmakologi untuk bayi yang mengalami konstipasi yang minim efek samping dan sebagai upaya mengurangi konsumsi obat, dan untuk peneliti selanjutnya agar melakukan pendidikan kesehatan serta pelatihan tentang pijat konstipasi guna meningkatkan pengetahuan pengasuh

Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan apresiasi dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Ucapan terima kasih secara khusus disampaikan kepada kader dan pengelola Posyandu Desa Bogosari, kecamatan Pringapus atas dukungan dan kerja

samanya selama kegiatan berlangsung. Penulis juga berterima kasih kepada para peserta, yakni Bidan Desa Pringsari, kader posyandu, dan peserta yakni Ibu.

Daftar Pustaka

- Andriani, R. A. D., Anggasari, Y., & Mardiyanti, I. (2023). I Love You (Ily) Massage Terhadap Kejadian Konstipasi Pada Balita. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 12(2), 97. <https://doi.org/10.31596/jcu.v12i2.1583>
- Aotari, W., Masita, S., Hidayah, N., & Ahmad, A. (2025). *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Efektivitas Pijat I Love You (ILU) Dalam Mengatasi Gangguan Konstipasi Pada Bayi Usia 6-12 Bulan*. 10(2), 190–193.
- Aprillia, R., & Susanti, R. (2024). *Pengetahuan Pengasuh Tentang Pijat Konstipasi di Panti Asuhan Manarur Maburur*. 6(1), 141–152.
- Dewi Satiti, I. A. (2021). Pengaruh Pijat Bayi Sebagai Terapi Komplementer Terhadap Konstipasi Pada Bayi 6-12 Bulan. *Media Husada Journal Of Nursing Science*, 2(1), 33–39. <https://doi.org/10.33475/mhjns.v1i2.32>
- Karlina, L., Desi Intarti, W., & Siregar, R. (2024). Manfaat Pijat Abdomen Bayi Usia 6-12 Bulan terhadap Konstipasi di Klinik Azzahra Nurfalalah Kecamatan Cikarang Utara Kabupaten Bekasi. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*, 11(2), 89–101. <https://doi.org/10.37402/jurbidhip.vol11.iss2.266>
- Noviana, S. R., & Puspitasari, A. I. (2024). Pengaruh Teknik Pijat I Love You terhadap Penurunan Konstipasi Pada Bayi Usia 06-12 Bulan di PMB Ani Bayu, S.Tr.Keb Karawang. *Malahayati Nursing Journal*, 6(4), 1555–1565. <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i4.11211>
- Saputri, M. A., Yulinawati, C., & Arianggara, A. W. (2024). Pengaruh Pijat Medic Pediatric sebagai Terapi Konstipasi pada Bayi Usia 6-12 Bulan. *Jurnal Riset Ilmu Kesehatan Umum Dan Farmasi (JRIKUF)*, 2(1), 144–152. <https://doi.org/10.57213/jrikuf.v2i1.160>