Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo
Volume 5 No 1 Tahun 2026

Baby Massage sebagai Upaya Optimalisasi Pertumbuhan dan Perkembangan Bayi

Armelia Giram[1], Roland Yohanes[2], Tio Bulan Telaumbanua[3], Mifta Hus Sholihin[4], Triana Nurqomari[5], Mustika Sari[6], Asnina[7] , Ida Sofiyanti[8]
[1]Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, armelial132@gmail.com
[2]Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, rolandolan76@gmail.com
[3]Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, tiobulant@gmail.com
[4]Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, miftahus26@gmail.com
[5]Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, trianannurqomari@gmail.com
[6]Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, mstikasarii@gmail.com
[7]Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, Asnina1414@gmail.com
[8]Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, idasofiyanti@gmail.com

Korespondensi Email: armelial132@gmail.com

Article Info

Article History
Submitted, 2026-05-17
Accepted, 2026-05-22
Published, 2026-06-24

Keywords: Baby Massage, Growth And Development, Stimulation

Kata Kunci: Pijat Bayi, Tumbuh Kembang, Stimulasi.

Abstract

Infancy (0–12 months) is the golden period of growth. In North Kalimantan, the prevalence of stunting stands at 17.6%, with growth disorders among infants aged 0–11 months at 26.9%. The lack of tactile stimulation, such as baby massage, may contribute to motor delays, sleep disturbances, and decreased appetite, while many mothers do not yet understand proper massage techniques. Therefore, this community service activity aims to improve mothers' knowledge and skills in performing baby massage independently at home to optimize infant growth and development and strengthen the mother–infant bond. The activity was held on May 25, 2026, at RSUD. Dr. H. Jusuf SK and the UPTD Puskesmas Long Bia through a class for mothers of toddlers. Methods included interactive education sessions, massage technique demonstrations, hands-on practice, and the distribution of health education booklets. Evaluation was conducted using pre-test and post-test questionnaires as well as question-and-answer sessions to assess participants' understanding and ability to practice safe and procedure-compliant techniques. The evaluation results showed a significant shift in the level of understanding: in the pre-test, 20% of participants fell into the "do not understand" category; after the intervention, the "do not understand" category dropped to 0%, while the "understand very well" category increased to 50%. Overall, the activity successfully improved participants' knowledge and skills, as demonstrated by their ability to explain the benefits and timing of baby massage and to practice the techniques.

Abstrak

Masa bayi (0–12 bulan) merupakan periode emas pertumbuhan. Di Kalimantan Utara, prevalensi stunting

mencapai 17,6% dengan gangguan pertumbuhan pada usia 0–11 bulan sebesar 26,9%. Kurangnya stimulasi taktil seperti baby massage berpotensi berkontribusi pada keterlambatan motorik, gangguan tidur, dan menurunnya nafsu makan, sementara banyak ibu belum memahami teknik pijat yang benar. Karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu untuk melakukan baby massage secara mandiri di rumah guna mengoptimalkan tumbuh kembang bayi dan memperkuat ikatan ibu–bayi. Kegiatan dilaksanakan pada 25 Mei 2026 di RSUD dr. H. Jusuf SK dan UPTD Puskesmas Long Bia melalui kelas ibu balita. Metode meliputi penyuluhan dua arah, demonstrasi teknik pijat, praktik langsung, serta pembagian booklet KIE. Evaluasi dilakukan dengan kuesioner pre-test dan post-test serta tanya jawab untuk menilai pemahaman dan kemampuan mempraktikkan teknik yang aman dan sesuai prosedur. Hasil evaluasi menunjukkan pergeseran tingkat pemahaman yang signifikan: pada pre-test, 20% peserta berada pada kategori kurang mengerti, dan setelah intervensi kategori kurang mengerti turun menjadi 0% serta kategori sangat mengerti meningkat menjadi 50%. Secara keseluruhan kegiatan berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta, ditunjukkan oleh kemampuan peserta menjelaskan manfaat serta waktu pelaksanaan dan mempraktikkan teknik baby massage.

Pendahuluan

Masa bayi merupakan periode krusial dalam siklus kehidupan manusia yang ditandai dengan pertumbuhan fisik dan perkembangan neurologis yang sangat pesat. Pada fase ini, stimulasi dini memegang peranan vital untuk mengoptimalkan potensi tumbuh kembang bayi. Salah satu intervensi non-farmakologis yang telah diakui secara luas dalam praktik kebidanan adalah pijat bayi (*infant massage*). Pijat bayi bukan sekadar teknik manipulasi fisik pada permukaan kulit, melainkan bentuk stimulasi taktil yang kompleks yang melibatkan interaksi emosional antara orang tua dan bayi (Apriyani & Purwani, 2023).

Bukti ilmiah terkini menunjukkan bahwa pijat bayi yang dilakukan dengan teknik yang tepat memberikan dampak signifikan terhadap kesehatan bayi. Penelitian yang dilakukan oleh Apriyani dan Purwani (2023) serta diperkuat oleh temuan dalam Masyarakat Mandiri (2026) menegaskan bahwa pijat bayi secara rutin mampu meningkatkan kualitas tidur, merangsang nafsu makan, dan mendukung peningkatan berat badan bayi secara optimal. Secara fisiologis, sentuhan lembut yang ritmis saat pemijatan diyakini mampu meningkatkan tonus *nervus vagus* yang berdampak pada perbaikan sistem pencernaan dan penurunan kadar hormon kortisol (hormon stres) pada bayi (Sipasulta et al., 2026).

Lebih dari sekadar manfaat fisik, pijat bayi berfungsi sebagai media utama dalam membangun *attachment* (ikatan kasih sayang) yang aman antara ibu dan bayi. Sentuhan kulit-ke-kulit memicu pelepasan oksitosin, yang tidak hanya menenangkan bayi tetapi juga memperkuat regulasi emosional bagi keduanya (Rakhmawati et al., 2024). Mengingat pentingnya dampak positif tersebut, peningkatan edukasi mengenai teknik pijat yang aman dan benar menjadi tanggung jawab penting bagi tenaga kesehatan. Dengan membekali orang tua melalui keterampilan pijat mandiri berbasis rumah (*homecare*), diharapkan derajat kesehatan bayi dapat meningkat secara berkelanjutan sekaligus mempererat harmoni keluarga (Sipasulta et al., 2026).

Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di RSUD dr. H. Jusuf SK Kota Tarakan dan UPTD Puskesmas Long Bia Kabupaten Bulungan, Kalimantan Utara. Pemilihan kedua lokasi ini didasarkan pada pertimbangan strategis. RSUD dr. H. Jusuf SK merupakan rumah sakit rujukan utama di Kalimantan Utara dengan angka kunjungan bayi tertinggi di wilayahnya, sementara Puskesmas Long Bia mewakili kawasan perbatasan dan terpencil yang selama ini minim akses terhadap informasi kesehatan ibu dan anak. Kombinasi keduanya mencerminkan kebutuhan nyata masyarakat yang beragam secara geografis dan sosial, sehingga hasil kegiatan ini diharapkan dapat memberikan dampak yang luas dan berkontribusi pada penurunan angka stunting serta peningkatan kualitas stimulasi tumbuh kembang bayi di Kalimantan Utara.

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui pendekatan interaktif dua arah yang difokuskan pada pemberdayaan ibu balita di RSUD dr. H. Jusuf SK dan pustu di wilayah kerja UPTD Puskesmas Long Bia pada tanggal 25 Mei 2026. Kegiatan ini diikuti oleh 20 orang peserta, dengan karakteristik mayoritas (18 ibu) memiliki bayi berusia di bawah 1 tahun dan 2 ibu memiliki bayi berusia di atas 1 tahun.

Melalui format kelas ibu balita, metode pelaksanaan kegiatan mencakup penyuluhan kesehatan terkait manfaat pijat bayi, demonstrasi teknik pemijatan secara langsung dan menggunakan *phantom* untuk memastikan ketepatan praktik, serta pemberian media edukasi berupa *booklet* sebagai panduan pendamping bagi orang tua. Media *booklet* yang dibagikan dikembangkan oleh tim pengabdi dengan mengadopsi panduan pijat bayi dari modul Kumpulan Panduan Keterampilan Praktik Terapi Kebidanan Komplementer, Universitas Ngudi Waluyo yang telah disesuaikan dengan panduan standar Kementerian Kesehatan (Kemenkes) agar materi yang disampaikan tetap valid dan aman.

Integrasi ketiga metode tersebut bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kemandirian ibu dalam mengaplikasikan stimulasi pijat bayi yang aman dan efektif secara mandiri di rumah. Kegiatan ini dilaksanakan melalui tiga tahapan utama: tahap persiapan, tahap pelaksanaan (intervensi), dan tahap evaluasi.

Tahap Persiapan

Tahap persiapan meliputi pengajuan izin administratif kepada pimpinan unit terkait di RSUD dr. H. Jusuf SK dan UPTD Puskesmas Long Bia, serta penyusunan perangkat kegiatan yang terdiri dari instrumen evaluasi pengetahuan dan booklet panduan pijat bayi yang telah tervalidasi keamanannya. Sebelum intervensi dimulai, peserta diberikan lembar *informed consent* sebagai bagian dari prosedur rekrutmen untuk memastikan kesediaan sukarela serta pemahaman menyeluruh terhadap rangkaian kegiatan.

Tahap Pelaksanaan (Intervensi)

Kegiatan ini diikuti oleh 20 ibu yang memiliki anak usia 0-5 tahun yang terbagi dalam dua lokasi, yatitu 10 peserta di RSUD dr H Jusuf SK (tarakan) dan 10 peserta di Pustu Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Long Bia. Penentuan lokasi ini bertujuan untuk menjangkau ibu hamil di wilayah Kalimantan Utara secara lebih luas. Kegiatan dilaksanakan serentak pada hari senin, 25 mei 2026 pukul 10.00–11.00 WITA.

Intervensi dilakukan selama 60 menit dengan urutan kegiatan sebagai berikut: *Pre test*: Pengisian instrumen evaluasi awal oleh peserta untuk memetakan tingkat pengetahuan dasar ibu mengenai pijat bayi. Tujuan dan fungsi *pre-test* ini adalah sebagai parameter ukur (*baseline* data) untuk menilai efektivitas intervensi terhadap peningkatan pemahaman peserta sebelum mendapatkan edukasi. (Siregar et al., 2023). Edukasi Teori: Pemberian materi mengenai manfaat pijat bayi untuk meningkatkan kualitas tidur, merangsang nafsu makan, dan mempererat ikatan emosional (*attachment*) antara ibu dan bayi (Sipasulta et al., 2026).

Praktik pijat bayi: Sesi praktik dilakukan dengan bimbingan fasilitator menggunakan media phantom dan booklet sebagai panduan visual pendamping. Tahapan pijat dilakukan secara sistematis mulai dari kaki dengan teknik perahan *Indian swedia* untuk melancarkan sirkulasi, area perut dengan gerakan mengayuh dan ILU untuk kenyamanan pencernaan, serta area dada dengan gerakan kupu-kupu dan hati. Selanjutnya, praktik dilanjutkan pada area tangan dengan gerakan memerah, wajah dengan usapan lembut dari di area dahi, dagu dan alis, dan diakhiri pada area punggung dengan gerakan maju mundur (*back sweep*) untuk relaksasi otot. Seluruh rangkaian gerakan ini dilaksanakan selama 30 menit untuk memastikan ibu memahami teknik yang aman dan tepat.

Tahap Evaluasi

Evaluasi dilaksanakan melalui dua metode utama untuk mengukur keberhasilan jangka pendek dan berkelanjutan. Pertama, dilakukan *post-test* segera setelah sesi praktik selesai guna menilai peningkatan pengetahuan kognitif ibu setelah mendapatkan materi dan pelatihan (Siregar et al., 2023). Kedua, dilakukan *follow-up* secara berkala melalui grup *WhatsApp* selama satu minggu pasca-kegiatan. Fungsi dari *follow-up* ini adalah untuk memantau konsistensi ibu dalam mempraktikkan teknik pijat secara mandiri di rumah, memberikan ruang diskusi bagi ibu untuk menanyakan kendala teknis yang dihadapi, serta memastikan bahwa stimulasi pijat bayi tetap dilakukan sesuai dengan prinsip keamanan dan kenyamanan yang telah diajarkan.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang edukasi dan demonstrasi *baby massage* dilaksanakan pada tanggal 25 Mei 2026 di RSUD Dr. H. Jusuf SK dan Pustu Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Long Bia. Sasaran kegiatan adalah ibu nifas dan ibu yang memiliki bayi. Kegiatan dilaksanakan melalui metode penyuluhan, demonstrasi, diskusi tanya jawab, serta pembagian media Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) berupa booklet.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan registrasi peserta dan pengisian pretest untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta mengenai *baby massage*. Selanjutnya dilakukan penyampaian materi mengenai pengertian, manfaat, indikasi, kontraindikasi, waktu yang tepat untuk melakukan pijat bayi, serta langkah-langkah pelaksanaan *baby massage* yang aman. Setelah penyampaian materi, dilakukan demonstrasi teknik *baby massage* menggunakan phantom bayi sehingga peserta dapat melihat secara langsung cara melakukan pijatan yang benar.

Kegiatan berlangsung dengan baik dan peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi. Hal ini terlihat dari banyaknya pertanyaan yang diajukan selama sesi diskusi. Sebagian besar peserta mengaku sebelumnya belum pernah mendapatkan edukasi mengenai teknik *baby massage* yang benar dan masih menganggap pijat bayi hanya dapat dilakukan oleh tenaga tertentu atau dukun pijat bayi.

Berdasarkan hasil evaluasi melalui tanya jawab dan *post test*, terjadi peningkatan pemahaman peserta mengenai manfaat dan teknik baby massage. Peserta mampu menjelaskan kembali manfaat pijat bayi, waktu pelaksanaan yang tepat, serta langkah-langkah dasar *baby massage*. Selain itu, sebagian besar peserta juga mampu mempraktikkan kembali teknik pijat bayi yang telah didemonstrasikan. Pembagian booklet sebagai media edukasi membantu peserta untuk mengingat kembali materi yang telah diberikan sehingga dapat digunakan sebagai panduan saat melakukan *baby massage* secara mandiri di rumah.

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu mengenai *baby massage* setelah diberikan edukasi, demonstrasi, dan media booklet. Hal ini dibuktikan dengan adanya pergeseran tingkat pemahaman peserta yang signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi. Pada sesi *pre-test*, sebanyak 4 orang (20%) peserta berada pada kategori kurang mengerti, 10 orang (50%) cukup mengerti, dan 6 orang (30%) sangat mengerti. Namun, setelah kelas edukasi

diberikan (*post-test*), kategori kurang mengerti turun menjadi 0%, sementara kategori sangat mengerti meningkat pesat menjadi 10 orang (50%). Peningkatan tersebut terlihat dari kemampuan peserta dalam menjelaskan manfaat *baby massage*, memahami waktu pelaksanaan yang tepat, serta mempraktikkan teknik pijat bayi secara mandiri.

Secara teori, peningkatan pengetahuan terjadi karena proses pendidikan kesehatan mampu memberikan informasi baru yang dapat mengubah domain kognitif seseorang. Menurut teori perubahan perilaku kesehatan yang dikemukakan oleh Notoatmodjo (2020), pengetahuan merupakan faktor predisposisi yang sangat berpengaruh terhadap terbentuknya perilaku kesehatan (Gasper et al., 2025). Semakin baik pengetahuan seseorang, semakin besar kemungkinan individu tersebut menerapkan perilaku kesehatan yang benar dalam kehidupan sehari-hari (Armavillia, 2023). Dalam kegiatan ini, peningkatan pengetahuan ibu diharapkan dapat mendorong praktik baby massage secara rutin di rumah .

Peningkatan keterampilan peserta dalam melakukan *baby massage* juga menunjukkan bahwa metode demonstrasi memberikan pengalaman belajar yang lebih efektif dibandingkan penyampaian teori semata. Demonstrasi memungkinkan peserta mengamati secara langsung teknik pijatan yang benar, kemudian mempraktikkannya kembali sehingga proses pembelajaran menjadi lebih mudah dipahami. Hal ini sesuai dengan teori belajar motorik yang menyatakan bahwa keterampilan akan lebih mudah terbentuk melalui observasi dan latihan langsung.

Dari aspek tumbuh kembang bayi, *baby massage* merupakan bentuk stimulasi sentuhan yang memiliki manfaat fisiologis maupun psikologis. Sentuhan lembut pada bayi dapat merangsang sistem saraf parasimpatis melalui peningkatan aktivitas nervus vagus yang berperan dalam memperbaiki fungsi pencernaan, meningkatkan penyerapan nutrisi, serta membantu meningkatkan berat badan bayi. Selain itu, stimulasi sentuhan juga meningkatkan produksi hormon serotonin dan menurunkan kadar hormon stres sehingga bayi menjadi lebih rileks dan memiliki kualitas tidur yang lebih baik (Apriyani & Purwani, 2023).

Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ercelik dan Yılmaz (2023) yang menyatakan bahwa *baby massage* memberikan dampak positif terhadap pertumbuhan bayi, peningkatan berat badan, kualitas tidur, perkembangan motorik, serta memperkuat hubungan emosional antara ibu dan bayi. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa terapi pijat bayi merupakan intervensi nonfarmakologis yang aman, sederhana, dan efektif dalam mendukung tumbuh kembang bayi (Ercelik & Yilmaz, 2023).

Temuan ini juga didukung oleh penelitian Safitri et al (2026) yang menyebutkan bahwa bayi yang mendapatkan pijat secara rutin menunjukkan kualitas tidur yang lebih baik dibandingkan bayi yang tidak mendapatkan pijat. Tidur yang berkualitas merupakan salah satu faktor penting dalam pertumbuhan karena hormon pertumbuhan diproduksi secara optimal selama fase tidur. Dengan demikian, peningkatan pemahaman ibu mengenai baby massage berpotensi memberikan dampak positif terhadap kualitas tidur dan pertumbuhan bayi (Safitri et al., 2026) dan (Isni, et al., 2023)

Selain itu, penelitian Ningsih Safari dan Bestari Sinaga (2024) menunjukkan adanya hubungan antara tingkat pengetahuan ibu tentang pijat bayi dengan status tumbuh kembang bayi usia 0–12 bulan. Ibu yang memiliki pengetahuan baik cenderung lebih aktif memberikan stimulasi kepada bayinya sehingga perkembangan motorik dan pertumbuhan bayi menjadi lebih optimal. Hasil pengabdian masyarakat ini memperkuat temuan tersebut karena setelah mendapatkan edukasi, peserta menunjukkan kesiapan yang lebih baik untuk menerapkan baby massage secara mandiri (Safari & Sinaga, 2024).

Interpretasi dari hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa adanya 20% peserta yang kurang mengerti saat *pre-test* bukan disebabkan oleh kurangnya perhatian terhadap kesehatan bayi, melainkan karena terbatasnya akses informasi mengenai *baby massage* yang benar dan aman. Namun, keberhasilan 100% peserta mencapai kategori cukup hingga sangat mengerti pada saat *post-test* membuktikan bahwa setelah diberikan edukasi yang

sistematis dan mudah dipahami, ibu mampu menerima informasi dengan baik dan menunjukkan minat yang tinggi untuk menerapkan teknik yang telah dipelajari. Hal ini terlihat dari antusiasme peserta selama sesi diskusi dan praktik.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu mengenai *baby massage* sebagai salah satu bentuk stimulasi tumbuh kembang bayi. Peningkatan tersebut diharapkan dapat berkontribusi terhadap peningkatan kualitas perawatan bayi di rumah, kualitas tidur yang lebih baik, peningkatan kenyamanan bayi, serta mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi secara optimal. Oleh karena itu, edukasi baby massage perlu terus dikembangkan melalui kegiatan kelas ibu balita, posyandu, maupun fasilitas pelayanan kesehatan lainnya sebagai upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kesehatan anak.

Intervensi dilakukan selama 60 menit. Sesi praktik dilakukan dengan bimbingan fasilitator menggunakan media phantom dan booklet sebagai panduan visual pendamping. Tahapan pijat dilakukan secara sistematis mulai dari kaki dengan teknik perahan *Indian swedia* untuk melancarkan sirkulasi, area perut dengan gerakan mengayuh dan ILU untuk kenyamanan pencernaan, serta area dada dengan gerakan kupu-kupu dan hati. Selanjutnya, praktik dilanjutkan pada area tangan dengan gerakan memerah, wajah dengan usapan lembut dari di area dahi, dagu dan alis, dan diakhiri pada area punggung dengan gerakan maju mundur (*back sweep*) untuk relaksasi otot. Seluruh rangkaian gerakan ini dilaksanakan selama 30 menit untuk memastikan ibu memahami teknik yang aman dan tepat yang disajikan dalam gambar 1.



Gambar 1. Demonstrasi Pijat Bayi Menggunakan *Phantom*

Keberhasilan edukasi dan praktik *baby massage* diukur melalui evaluasi pengetahuan sebelum dan sesudah kegiatan. Hasil analisis data menunjukkan perubahan yang signifikan. Peningkatan ini menunjukkan efektivitas metode penyuluhan yang dipadukan dengan demonstrasi dan pemberian *booklet* sebagai media edukasi visual yang disajikan dalam tabel berikut :

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Ibu pada Pre Test dan Post Test

Tingkat Pengetahuan	**Pre-test n (%)**	**Post-test n (%)**
Kurang Mengerti	4 (20%)	0 (0%)
Cukup Mengerti	10 (50%)	10 (50%)
Sangat Mengerti	6 (30%)	10 (50%)
Total	**20 (100%)**	**20 (100%)**

Berdasarkan tabel 1 didapatkan bahwa pemahaman awal peserta mengenai manfaat dan teknik *baby massage* masih beragam, dimana sebanyak 4 orang (20%) berada pada kategori kurang mengerti, 10 orang (50%) cukup mengerti, dan 6 orang (30%) sangat mengerti.

Setelah diberikan intervensi berupa edukasi teori dan praktik langsung, tingkat pemahaman peserta meningkat secara merata, di mana kategori kurang mengerti turun menjadi 0 orang (0%), kategori cukup mengerti bertahan di angka 10 orang (50%), dan kategori sangat mengerti meningkat menjadi 10 orang (50%). Evaluasi efektivitas intervensi ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana kegiatan kelas ibu balita mampu meningkatkan pemahaman dan kemampuan motorik ibu dalam melakukan stimulasi tumbuh kembang bayi melalui baby massage secara aman dan mandiri di rumah.

Selama pelaksanaan kegiatan edukasi dan demonstrasi *baby massage*, terdapat beberapa tantangan yang dihadapi. Salah satunya adalah masih rendahnya pengetahuan awal ibu mengenai manfaat dan teknik baby massage. Sebagian besar peserta beranggapan bahwa pijat bayi hanya dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan atau dukun pijat bayi sehingga mereka merasa kurang percaya diri untuk melakukannya secara mandiri.

Tantangan lainnya adalah keterbatasan waktu pelaksanaan kegiatan. Dalam durasi yang relatif singkat, tim pelaksana harus menyampaikan materi, melakukan demonstrasi, memberikan kesempatan praktik, serta melakukan evaluasi. Kondisi ini mengharuskan penyampaian materi dilakukan secara efektif dan efisien agar seluruh peserta dapat memahami informasi yang diberikan.

Keberhasilannya, meskipun terdapat beberapa tantangan, kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Keberhasilan utama terlihat dari meningkatnya pengetahuan dan keterampilan peserta setelah mengikuti penyuluhan dan demonstrasi baby massage. Hasil evaluasi pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai manfaat, waktu pelaksanaan, serta teknik baby massage yang benar.

Keberhasilan lainnya terlihat dari tingginya partisipasi dan antusiasme peserta selama kegiatan berlangsung. Peserta aktif mengikuti diskusi, mengajukan pertanyaan, serta terlibat langsung dalam praktik baby massage. Hal ini menunjukkan bahwa materi yang diberikan sesuai dengan kebutuhan peserta dan memiliki manfaat yang dirasakan secara langsung.

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan pelaksanaan Kegiatan pengabdian masyarakat melalui edukasi dan demonstrasi baby massage telah berjalan dengan baik dan mendapat respon positif dari peserta. Kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu mengenai manfaat, waktu pelaksanaan, serta teknik baby massage yang benar dan aman. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata peserta pre test masih terdapat responden (ibu) (20%) berada pada kategori "Kurang Mengerti" terkait manfaat dan teknik baby massage. Setelah diberikan intervensi berupa edukasi teori dan praktik langsung, seluruh responden (100%) mencapai kategori "Cukup dan Sangat Mengerti".

Peningkatan pengetahuan dan keterampilan tersebut menunjukkan bahwa metode penyuluhan yang dipadukan dengan demonstrasi, praktik langsung, serta pemberian media edukasi berupa booklet efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta. Selain meningkatkan kemampuan ibu dalam melakukan baby massage, kegiatan ini juga meningkatkan kepercayaan diri ibu dalam memberikan stimulasi tumbuh kembang kepada bayi secara mandiri di rumah.

Baby massage merupakan salah satu bentuk stimulasi yang sederhana, aman, dan mudah diterapkan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi. Melalui pelaksanaan yang rutin dan benar, baby massage berpotensi meningkatkan kualitas tidur, kenyamanan, nafsu menyusu, serta memperkuat ikatan emosional antara ibu dan bayi. Oleh

karena itu, *baby massage* dapat menjadi salah satu upaya promotif dan preventif yang mendukung optimalisasi tumbuh kembang bayi.

Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilaksanakan, terdapat beberapa saran strategis yang dapat diterapkan oleh berbagai pihak terkait. Bagi para ibu, diharapkan dapat menerapkan praktik *baby massage* secara rutin dan mandiri di rumah sesuai dengan teknik aman yang telah diajarkan agar manfaatnya bagi tumbuh kembang bayi dapat dirasakan secara optimal. Sementara itu, bagi tenaga kesehatan edukasi mengenai *baby massage* perlu terus digalakkan melalui kegiatan posyandu dan pelayanan kesehatan ibu dan anak (KIA) guna menjaga kesinambungan pengetahuan masyarakat. Secara khusus bagi pihak manajemen UPTD Puskesmas Long Bia dan RSUD dr. H. Jusuf SK, disarankan untuk mengambil langkah operasional dengan mengintegrasikan pelatihan teknik *baby massage* ini ke dalam program rutin bulanan Kelas Ibu Balita dengan menyediakan modul panduan terstandar serta menunjuk bidan atau tenaga kesehatan terlatih sebagai fasilitator, sehingga semakin banyak orang tua yang memperoleh informasi dan keterampilan yang benar sebagai bagian dari program promosi kesehatan yang berkelanjutan, sehingga semakin banyak orang tua di wilayah kerja mitra yang memperoleh informasi serta keterampilan stimulasi yang benar dan terstandar.

Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang tulus kepada seluruh pihak yang telah membantu terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat ini, khususnya kepada: Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Universitas Ngudi Waluyo dan pembimbing utama, yang telah memberikan arahan, bimbingan, serta dukungan penuh dalam penyusunan artikel ilmiah ini. Kepala Ruang Kebidanan Terpadu RSUD dr H Jusuf SK (Kota Tarakan) yang telah memberikan izin tempat dan fasilitas serta dukungan personel sehingga kegiatan baby massage di RSUD dr H Jusuf SK berjalan dengan lancar. Kepala pustu di wilayah kerja UPTD Puskesmas Long Bia. Seluruh Ibu (Peserta Kegiatan) di Kota Tarakan dan Bulungan (Desa Long Bia) yang telah berpartisipasi dengan antusias, meluangkan waktu, dan bersedia menjadi peserta dalam kegiatan edukasi dan demonstrasi baby massage ini. Rekan Tim Pengabdian Masyarakat yang telah bekerja keras dan solid dalam melakukan koordinasi serta implementasi kegiatan secara serentak di dua lokasi yang berbeda. Semoga artikel ini dapat memberikan kontribusi nyata bagi pengembangan asuhan kebidanan komplementer dan peningkatan derajat kesehatan anak di Indonesia.

Daftar Pustaka

Apriyani, T., & Purwani, R. (2023). Edukasi Pijat Bayi untuk Mendukung Tumbuh Kembang Bayi dan Meningkatkan Pengetahuan Ibu. 5, 437–442.

Armavillia, K. E. (2023, October 13). Rasio Kematian Ibu di Negara ASEAN, Indonesia Masuk Deretan 3 Terburuk - GoodStats Data. https://data.goodstats.id/statistic/rasio-kematian-ibu-di-negara-asean-indonesia-masuk-deretan-3-terburuk-t5aRw

Ercelik, Z. E., & Yilmaz, H. B. (2023). Effectiveness of infant massage on babies growth, mother-baby attachment and mothers' self-confidence: A randomized controlled trial. Rehabilitation Medicine. https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2023.101897

Gasper, I. A. V, Kep, S., Kep, M., Arna, Y. D., Kep, M., & Kom, S. (2025). ilmu perilaku kesehatan.

Isni, F., Ida Sofiyanti, Septriana Silaban, E., Novi Anita, M., Lestari, W., Asmara, K., Supraptini, H., Wijayanti, H. and Pertiwi, J. (2023) "Literatur Review : Pengaruh Perawatan Pijat Bayi terhadap Peningkatan Berat Badan dan Kualitas Tidur Bayi", *Prosiding Seminar Nasional dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 2(2), pp. 854–863. Available at: https://callforpaper.unw.ac.id/index.php/semnasdancfpbidanunw/article/view/489 (Accessed: 23 June 2026).

Rakhmawati, W., Mediani, H. S., Dhamayanti, M., Maryati, I., Setiawan, A. S.,

Hendrawati, S., Nur, N., Maryam, A., & Hasanah, A. (2024). Potential of Massage Therapy for Improved Growth and Development Among Infants Under 9 Months : A Systematic Scoping Review of Intervention Type , Technique , and Outcome. August.

Safari, F. R. N., & Sinaga, E. B. (2024). Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Manfaat Pijat Bayi Dengan Tumbuh Kembang Anak 0-12 Bulan Di Klinik Eno Baby Spa Kecamatan Binjai Tahun 2023. https://doi.org/https://doi.org/10.51933/health.v9i2.1612

Safitri, N. R., Herawati, M., & Rahmita, H. (2026). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 1-12 Bulan Di Bubble N Me Pekanbaru. 7, 845–854.

Sipasulta, G. C., Situmeang, L., Kesehatan, P., Kalimantan, K., Indonesia, T., & Jayapura, P. K. (2026). The Effectiveness of Baby Massage on the Quality of Sleep of Babies Aged 0-6 Months. 03(1), 66–77.

Siregar, T. M., Siahaan, B. M. G., Enjelika, T. N., & Endayanti, M. (2023). Pengaruh Pemberian Pre-Test dan Post-test pada Mata Pelajaran Matematika dalam Keberhasilan Evaluasi Pembelajaran di SMA Swasta Cahaya Medan. 3(1), 396–401.