

## OPTIMALISASI STIMULASI MELALUI PIJAT BAYI UNTUK TUMBUH KEMBANG BAYI

Rita Riyanti Kusumadewi<sup>1\*</sup>, Amey Adela Devada<sup>2</sup>, Nadia Ilfana<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia  
[ritakusuma@unisa-surakarta.ac.id](mailto:ritakusuma@unisa-surakarta.ac.id)

### ABSTRAK

Pertumbuhan dan perkembangan anak merupakan proses penting yang menentukan kualitas hidup di masa depan. Namun, prevalensi gangguan tumbuh kembang dan stunting pada balita di Indonesia masih cukup tinggi. Salah satu upaya stimulasi dini yang dapat dilakukan untuk mendukung tumbuh kembang bayi adalah pijat bayi. Dalam perspektif Thibbun Nabawi, pijat bayi yang dikombinasikan dengan penggunaan minyak zaitun dan lantunan murottal Al-Qur'an diyakini memberikan manfaat pada aspek fisik, emosional, dan kenyamanan bayi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam melakukan pijat bayi berbasis Thibbun Nabawi sebagai bentuk stimulasi dini tumbuh kembang anak. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan, pemutaran video edukatif, serta praktik langsung pijat bayi menggunakan minyak zaitun dan murottal Al-Qur'an. Evaluasi dilakukan melalui pre-test, post-test, dan observasi keterampilan praktik peserta. Kegiatan ini melibatkan 25 ibu yang memiliki bayi usia 0–12 bulan. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan ibu dari kategori kurang sebesar 72% menjadi kategori baik sebesar 80%. Sebanyak 92% peserta mampu mempraktikkan teknik pijat bayi secara mandiri dengan benar. Selain itu, ibu melaporkan bayi menjadi lebih tenang dan kualitas tidur membaik setelah pijat dilakukan secara rutin. Temuan ini menunjukkan bahwa edukasi berbasis praktik dan audiovisual efektif meningkatkan kemampuan ibu dalam mendukung tumbuh kembang bayi. Pijat bayi berbasis Thibbun Nabawi layak diintegrasikan dalam program kesehatan komunitas seperti posyandu dan kelas ibu balita.

**Kata kunci:** Tumbuh kembang, pijat bayi, Thibbun Nabawi, stimulasi dini, murottal

### ABSTRACT

*Child growth and development are important processes that determine the quality of life in the future. However, the prevalence of developmental disorders and stunting in toddlers in Indonesia is still quite high. One of the early stimulation efforts that can be undertaken to support a baby's growth and development is baby massage. From the perspective of Thibbun Nabawi, baby massage combined with the use of olive oil and the recitation of the Quran is believed to provide benefits in the physical, emotional, and comfort aspects for the baby. This community service activity aims to enhance mothers' knowledge and skills in performing baby massage based on Thibbun Nabawi as a form of early stimulation for child development. The methods used include counseling, screening educational videos, and direct practice of baby massage using olive oil and Quran recitation. Evaluation was conducted through pre-test, post-test, and observation of participants' practical skills. This activity involved 25 mothers who have babies aged 0–12 months. The results of the activity showed an increase in mothers' knowledge from the poor category of 72% to the satisfactory category of 80%. As many as 92% of participants were able to independently and correctly practice baby massage techniques. Additionally, mothers reported that their babies became calmer and their sleep quality improved after regular massages. These findings indicate that practice-based and audiovisual education effectively enhances mothers' ability to support their baby's growth and development. Thibbun Nabawi-based baby massage is worthy of being integrated into community health programs such as posyandu and toddler-mother classes.*

**Keywords:** Growth and development, baby massage, Thibbun Nabawi, early stimulation, murottal

## PENDAHULUAN

Masa bayi merupakan masa krusial dalam perkembangan seorang individu karena pada periode inilah terjadi pertumbuhan fisik yang pesat, pembentukan koneksi saraf otak, serta fondasi awal perkembangan emosional dan sosial. Tantangan pada masa ini dapat berdampak jangka panjang terhadap kualitas hidup anak di masa depan. Menurut laporan UNICEF tahun 2023 berjudul "Levels and Trends in Child Malnutrition", Indonesia masih menghadapi beban gizi yang tinggi, dengan prevalensi stunting pada balita mencapai 21,6%. Artinya, lebih dari satu dari lima anak di Indonesia mengalami gangguan pertumbuhan kronis yang dapat memengaruhi perkembangan otak, kemampuan belajar, produktivitas di masa dewasa, serta meningkatkan risiko penyakit tidak menular. Angka ini menunjukkan bahwa masalah tumbuh kembang anak masih menjadi isu serius yang membutuhkan perhatian dan intervensi sedini mungkin (UNICEF et al., 2023).

Stunting masih menjadi tantangan serius dalam upaya peningkatan kualitas kesehatan anak di seluruh dunia. Berdasarkan laporan (UNICEF et al., 2023), terdapat sekitar 148,1 juta balita di dunia yang mengalami stunting pada tahun 2022, atau setara dengan 22,3% dari populasi balita global. Wilayah Asia menyumbang lebih dari setengah kasus, menunjukkan tingginya beban stunting di kawasan tersebut. Di Indonesia sendiri, data dari (Kemenkes, 2023) menunjukkan bahwa beberapa provinsi masih mencatat angka stunting yang sangat tinggi, seperti Papua Tengah (39,4%), Nusa Tenggara Timur (37,9%), dan Papua Pegunungan (37,3%). Kondisi ini mencerminkan ketimpangan dalam status gizi anak di berbagai daerah. Selain itu, masih banyak masyarakat yang belum memahami faktor penyebab utama stunting. Persepsi yang keliru bahwa stunting semata-mata disebabkan oleh faktor keturunan masih banyak ditemukan, padahal menurut Kemenkes, faktor genetik hanya berkontribusi sekitar 5%, sementara sisanya lebih dipengaruhi oleh pola makan, pola asuh, serta kualitas lingkungan dan sanitasi.

Tumbuh kembang bayi merupakan indikator utama yang merefleksikan status kesehatan dan kesejahteraan anak secara menyeluruh. Masa 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), yang mencakup sejak masa kehamilan hingga usia dua tahun, dikenal sebagai periode emas karena perkembangan otak dan organ vital terjadi sangat pesat pada masa ini. Kegagalan dalam memberikan stimulasi dan nutrisi optimal pada periode ini dapat menyebabkan dampak jangka panjang seperti keterlambatan perkembangan motorik, gangguan kognitif, hingga peningkatan risiko stunting (Chowdhury et al., 2024). Periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) adalah masa kritis bagi perkembangan fisik dan mental anak. Stimulasi dini selama fase ini termasuk melalui pijat bayi mampu meningkatkan perkembangan otak, koordinasi motorik, serta pertumbuhan berat dan panjang badan anak. Pijat bayi telah terbukti sebagai bentuk stimulasi multisensori yang efektif dalam mendukung pertumbuhan optimal dan mencegah ketertinggalan perkembangan sejak usia dini (Damanik et al., 2022). Oleh karena itu, stimulasi dini sangat penting untuk mendukung proses maturasi sistem saraf dan perkembangan motorik halus serta kasar bayi. Salah satu bentuk stimulasi yang mudah dilakukan dan terbukti efektif adalah pijat bayi, karena mampu merangsang sistem sensorik dan peredaran darah, sekaligus memperkuat ikatan emosional antara ibu dan anak.

Stimulasi merupakan salah satu pilar utama dalam mendukung tumbuh kembang anak, sejajar dengan asupan nutrisi dan kesehatan lingkungan. Anak yang mendapatkan stimulasi secara tepat, terarah, dan konsisten akan mengalami perkembangan lebih optimal dibandingkan anak yang tidak mendapat stimulasi serupa. Salah satu bentuk stimulasi sederhana namun efektif adalah pijat bayi. Pijat bayi tidak hanya mempererat ikatan emosional antara ibu dan anak, tetapi juga mampu merangsang sistem saraf, meningkatkan kualitas tidur, memperbaiki pencernaan, dan berkontribusi pada peningkatan berat badan bayi (Ramadhani et al., 2025). Salah satu langkah penting untuk mencegah keterlambatan tumbuh kembang adalah melalui stimulasi dini yang tepat. Anak-anak yang

mendapatkan stimulasi secara konsisten terbukti memiliki perkembangan yang lebih baik dibandingkan dengan anak-anak yang tidak mendapatkan rangsangan. Bentuk stimulasi tersebut meliputi interaksi verbal, aktivitas bermain, dan sentuhan fisik seperti pijat bayi. Pijat bayi merupakan salah satu bentuk stimulasi multisensorik yang terbukti mampu mempercepat perkembangan sensorik, motorik, dan emosional pada bayi (Rakhmawati et al., 2024).

Pijat bayi juga merangsang sistem sensorik, memperbaiki sirkulasi darah, dan mendukung regulasi sistem pencernaan bayi. Bila dilakukan secara teratur dan benar, pijat bayi mampu memberikan manfaat yang signifikan, baik dalam aspek fisik maupun psikologis. Dibandingkan dengan stimulasi seperti berbicara atau bernyanyi, pijat bayi memiliki kelebihan dalam memberikan sensasi multisensorik secara langsung, melalui sentuhan hangat dan ritme pijatan yang menenangkan. Dalam kerangka pendekatan alami dan spiritual, praktik pijat bayi semakin relevan bila dikaitkan dengan prinsip *Thibbun Nabawi*, yakni pengobatan berbasis ajaran Islam.

Salah satu praktik yang disarankan dalam *Thibbun Nabawi* adalah penggunaan minyak zaitun, yang telah disebutkan dalam Al-Qur'an sebagai tanaman penuh berkah dan memiliki banyak manfaat bagi kesehatan manusia. Minyak zaitun dapat menjadi media pijat yang alami, aman untuk kulit bayi, sekaligus memiliki makna religius bagi umat Islam. Di samping itu, lantunan murottal Al-Qur'an selama proses pijat dapat memberikan efek relaksasi tambahan bagi bayi. Penelitian menunjukkan bahwa suara murottal membantu menenangkan sistem saraf bayi, menurunkan denyut jantung, serta memperbaiki kualitas tidur. Gabungan antara pijat, minyak zaitun, dan murottal menciptakan pendekatan holistik yang menstimulasi fisik, emosional, dan spiritual bayi secara bersamaan (Daeni et al., 2024). Namun sayangnya, di masyarakat masih banyak ibu yang belum memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam melakukan pijat bayi secara tepat. Sebagian besar hanya mengetahui pijat bayi sebagai praktik tradisional atau jasa dari tenaga khusus, tanpa memahami bahwa pijat dapat dilakukan sendiri di rumah dengan panduan yang tepat. Kesenjangan pengetahuan ini menjadi hambatan dalam optimalisasi stimulasi tumbuh kembang melalui pijat bayi (Ramadhani et al., 2025).

Praktik pijat bayi tidak hanya dikenal dalam pendekatan medis modern, tetapi juga telah lama menjadi bagian dari tradisi pengobatan Islami yang dikenal sebagai *Thibbun Nabawi*. Dalam *Thibbun Nabawi*, sentuhan fisik yang lembut seperti mengusap dan memijat bagian tubuh bayi dipahami sebagai bagian dari kasih sayang dan stimulasi alami yang diajarkan Rasulullah SAW dalam merawat anak-anak. Sejalan dengan konsep ini, kajian ilmiah modern membuktikan bahwa pijat bayi secara signifikan berdampak pada peningkatan berat badan, penurunan kadar bilirubin, serta penurunan stres dan peningkatan ikatan emosional antara ibu dan bayi (Mrljak et al., 2022). Maka, dapat disimpulkan bahwa nilai-nilai pengobatan Islami selaras dengan prinsip-prinsip terapi berbasis bukti (*evidence-based practice*) dalam dunia kesehatan saat ini.

Selain manfaat fisiologis, pijat bayi juga memiliki efek psikologis yang mendalam, seperti meningkatkan kualitas tidur, memperbaiki sistem pencernaan, serta menenangkan sistem saraf bayi. Aktivitas ini melibatkan hormon oksitosin yang memperkuat bonding ibu dan anak suatu hal yang dalam Islam dianggap sangat penting untuk pertumbuhan dan keberkahan keluarga. Edukasi mengenai pijat bayi yang berbasis *Thibbun Nabawi* dapat dikemas melalui media video edukatif dan praktik langsung, seperti yang dilakukan oleh (Rasumawati et al., 2022) dalam program edukasi ibu nifas. Hasil penelitian mereka menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan, motivasi, dan perilaku ibu dalam melakukan pijat bayi secara mandiri, dari 36,7% menjadi 93,3% setelah intervensi menggunakan video edukasi.

(Geary et al., 2023) menyebutkan bahwa selain mendukung pertumbuhan bayi, pijat bayi juga memberikan dampak positif langsung terhadap kesejahteraan psikologis ibu. Kajian sistematis oleh (Geary et al., 2023) mengungkap bahwa ibu yang melakukan pijat bayi sendiri mengalami penurunan gejala depresi postpartum, penurunan kecemasan, dan peningkatan rasa percaya diri dalam

pengasuhan. Efek tersebut diperkuat oleh stimulasi hormon oksitosin melalui kontak kulit yang lembut, yang secara fisiologis menurunkan stres psikologis dan meningkatkan kualitas hubungan ibu-anak. Sebuah studi RCT oleh peneliti (Uncu & Gök, 2025) membuktikan bahwa ibu yang menerima pelatihan pijat bayi prenatal dan postpartum menunjukkan peningkatan skor attachment ibu-anak (Maternal Attachment Inventory) dan penurunan risiko depresi (Beck Depression Inventory) secara signifikan dibanding kelompok kontrol ( $p < 0,001$ ). Temuan ini menegaskan bahwa pijat bayi bukan hanya stimulasi fisik, tetapi intervensi psikososial yang mendukung bonding dan stabilitas mental ibu.

Dengan mempertimbangkan manfaat pijat bayi sebagai stimulasi dini serta pentingnya pendekatan integratif dalam mendukung tumbuh kembang anak, maka diperlukan kegiatan edukatif dan promotif kepada masyarakat. Salah satu bentuknya adalah melalui program pengabdian masyarakat yang bertujuan untuk mengoptimalkan stimulasi tumbuh kembang bayi melalui pijat bayi berbasis pendekatan Thibbun Nabawi. Program ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan kemampuan orang tua dalam memberikan stimulasi yang tepat, murah, dan bermakna bagi masa depan anak-anak mereka.

## METODE

Pengabdian masyarakat ini menggunakan metode ceramah dan diskusi dengan bantuan media PPT serta Video. Peserta yang mengikuti sejumlah 25 ibu yang memiliki bayi yang ada di PMB Darwanti. Berdasarkan prioritas masalah yaitu kurangnya wawasan mengenai stimulasi melalui pijat bayi untuk mengoptimalkan tumbuh kembang bayi.

Kesepakatan metode yang digunakan dalam pemecahan masalah yang telah disetujui oleh team pelaksana dan mitra pengabdian yaitu pemberian penyuluhan/pengetahuan tentang pijat bayi dengan teknis pelaksanaan dilakukan bertahap pada masing masing peserta agar dapat maksimal. Tahapan yang dilakukan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi :

### 1. Persiapan dan Koordinasi

Persiapan dan koordinasi yang dilakukan dengan cara :

- a. Mengurus perizinan pelaksanaan kegiatan ke PMB Darwanti dan selanjutnya koordinasi dengan pimpinan serta bidan PMB Darwanti.
- b. Koordinasi teknis pelaksanaan kegiatan pendidikan kesehatan dengan melibatkan kepala PMB, bidan PMB dan mahasiswa untuk membantu mengkoordinir peserta. Koordinasi ini bertujuan untuk memberikan gambaran pelaksanaan pengabdian masyarakat, mendapatkan dukungan dan support serta membantu untuk mengidentifikasi kondisi dan situasi yang tepat untuk memulai kegiatan dan menetapkan strategi pendekatan yang digunakan pada pelaksanaan pengabdian masyarakat.

### 2. Sosialisasi Penyuluhan Kesehatan

Sebelum melaksanakan kegiatan, telah dilakukan sosialisasi tentang rencana pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat kepada ibu yang memiliki bayi.

### 3. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan memberikan pendidikan kesehatan kepada masing masing ibu yang memiliki bayi.

- a. Pembukaan diawali dengan perkenalan serta menjelaskan tujuan anggota tim pengabdian masyarakat. Dilanjutkan dengan apersepsi terkait dengan pengetahuan responden mengenai pijat bayi, dan didapatkan sebagian besar dari responden (72%) kurang.
- b. Sebelum memulai kegiatan penyuluhan kesehatan, tim melakukan lembar pretest kepada peserta pengabdian masyarakat untuk mengidentifikasi pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan kesehatan.

- c. Selanjutnya tim pengabdian masyarakat memberikan penyuluhan terkait pijat bayi dengan metode ceramah dan brainstorming yang didukung dengan media powerpoint dan video.
- d. Langkah selanjutnya tim pengabdian masyarakat melakukan *post test* kepada ibu yang memiliki bayi untuk mengetahui pengetahuan dan kemampuan peserta setelah diberikan penyuluhan kesehatan.

## HASIL PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (Pengabdian masyarakat) bertema “Optimalisasi Stimulasi melalui Pijat Bayi untuk Tumbuh Kembang Bayi” telah dilaksanakan pada bulan Juni 2025 di PMB Darwanti. Sebanyak 25 orang ibu yang memiliki bayi usia 0–12 bulan berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini. Tujuan utama dari Pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam memberikan stimulasi dini melalui teknik pijat bayi sebagai upaya mendukung tumbuh kembang anak secara optimal selama periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK).

### 1. Peningkatan Pengetahuan Peserta

**Tabel 1. Skor Pre-Test dan Post-Test Pengetahuan Ibu Tentang Pijat Bayi (n = 25)**

Kategori Skor	Pre-Test (%)	Post-Test (%)
Baik ( $\geq 76$ )	4%	80%
Cukup (56–75)	24%	20%
Kurang ( $< 55$ )	72%	0%

Penilaian dilakukan melalui *pre-test* dan *post-test* menggunakan kuesioner terstandar yang menilai pengetahuan ibu terkait manfaat dan teknik pijat bayi. Hasilnya menunjukkan peningkatan signifikan setelah kegiatan edukasi dan praktik berlangsung. Rata-rata peningkatan skor pengetahuan mencapai 46%, mengindikasikan efektivitas pendekatan edukatif dan praktik langsung. Pelatihan pijat bayi yang dilakukan melalui pendekatan praktik langsung terbukti lebih efektif dibandingkan penyuluhan satu arah. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Hayati, 2023) yang menunjukkan bahwa pelatihan pijat bayi berbasis praktik mampu meningkatkan pengetahuan ibu hingga 65% dan secara signifikan meningkatkan keterampilan ibu dalam melakukan pijat bayi secara mandiri di rumah. Pengetahuan yang baik tersebut berdampak pada peningkatan kepercayaan diri ibu dalam perawatan bayi dan meningkatkan intensitas stimulasi yang dilakukan secara rutin.

Tak hanya berdampak pada pengetahuan dan keterampilan, praktik pijat bayi juga berkontribusi pada peningkatan hubungan emosional antara ibu dan anak. Dalam studi (Norman & Roggman, 2025), bayi yang dipijat secara rutin oleh ibunya memiliki tingkat keterikatan emosional (attachment security) yang lebih tinggi dibandingkan kelompok yang tidak menerima pijatan. Interaksi fisik yang lembut, disertai dengan kontak mata dan sentuhan, membantu memperkuat hubungan afektif yang penting dalam perkembangan psikososial bayi. Ini menunjukkan bahwa pijat bayi bukan hanya metode stimulasi fisik, tetapi juga sebagai sarana untuk mempererat ikatan kasih sayang antara ibu dan anak.

### 2. Peningkatan Keterampilan Melakukan Pijat Bayi

Selain peningkatan pengetahuan, keterampilan peserta juga diamati melalui checklist observasi keterampilan pijat bayi. Hasil observasi menunjukkan bahwa 92% peserta mampu melakukan teknik pijat dengan benar.

**Tabel 2. Kemampuan Peserta dalam Melakukan Teknik Pijat Bayi Setelah Pelatihan (n = 25)**

Kategori	Jumlah Peserta	Persentase
Mandiri (tepat)	23	92%
Butuh Bimbingan	2	8%

Pelatihan pijat bayi yang dilakukan secara rutin terbukti memberikan dampak positif terhadap pertumbuhan dan perkembangan bayi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bayi yang mendapatkan intervensi pijat mengalami peningkatan berat badan, panjang badan, serta kualitas tidur yang lebih baik dibandingkan dengan kelompok kontrol. Pijat bayi membantu meningkatkan peredaran darah, memperbaiki fungsi pencernaan, serta menurunkan kadar hormon stres pada bayi, yang semuanya berkontribusi pada tumbuh kembang yang optimal (Rakhmawati et al., 2024). Efek fisiologis ini menjadi dasar kuat untuk menjadikan pijat bayi sebagai salah satu strategi intervensi dini dalam 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK).

Tak hanya berdampak pada bayi, praktik pijat bayi juga memberikan manfaat psikologis yang signifikan bagi ibu. Studi RCT oleh (Uncu & Gök, 2025) menunjukkan bahwa ibu yang mengikuti pelatihan pijat bayi mengalami peningkatan tingkat keterikatan (attachment) dengan bayi mereka serta penurunan gejala depresi pascapersalinan. Pelatihan yang diberikan secara langsung dengan pendekatan praktik terbukti meningkatkan rasa percaya diri ibu dalam merawat bayi secara mandiri. Temuan ini memperkuat urgensi penyuluhan berbasis praktik sebagai bagian dari intervensi komunitas.

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (Pengabdian masyarakat) bertajuk “Optimalisasi Stimulasi melalui Pijat Bayi untuk Tumbuh Kembang Bayi” dilaksanakan untuk menjawab kebutuhan komunitas terhadap pentingnya edukasi dan praktik langsung dalam mendukung perkembangan bayi secara optimal selama periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Intervensi ini berhasil menunjukkan peningkatan signifikan pada pengetahuan dan keterampilan ibu dalam melakukan pijat bayi sebagai bentuk stimulasi dini.

Berdasarkan hasil pre-test dan post-test, terjadi peningkatan pengetahuan peserta yang cukup signifikan, dengan nilai pengetahuan baik meningkat dari 4% menjadi 80%. Selain itu, 92% peserta juga menunjukkan keterampilan yang tepat dalam melakukan pijat bayi. Hal ini menunjukkan efektivitas metode pelatihan yang digunakan, yakni kombinasi ceramah, diskusi, video edukatif, dan praktik langsung. Peningkatan ini dapat dijelaskan melalui pendekatan pembelajaran konstruktivistik, di mana peserta belajar secara aktif melalui pengalaman dan keterlibatan langsung. Pembelajaran yang melibatkan praktik nyata terbukti dapat meningkatkan pemahaman konsep dan memperkuat daya ingat karena informasi tidak hanya diterima secara pasif, tetapi juga dikonstruksi secara pribadi melalui aktivitas (Allen, 2022). Dalam pelatihan ini, para ibu tidak hanya menyerap informasi teoritis tentang pijat bayi, tetapi juga berlatih secara langsung hingga mampu menguasai keterampilan tersebut secara mandiri, yang pada akhirnya memperkuat internalisasi dan keberlanjutan praktik di rumah.

Temuan ini mendukung studi oleh (Nugraheni et al., 2024) yang menyatakan bahwa pijat bayi rutin tak hanya memberikan manfaat fisik seperti optimalisasi sirkulasi darah, regulasi sistem pencernaan, dan peningkatan kualitas tidur tapi juga mempererat hubungan emosional antara ibu dan bayi melalui sentuhan langsung dan interaksi fisik. Pelatihan pijat berbasis praktik memungkinkan ibu merasakan dampak langsung dari stimulasi ini, sehingga meningkatkan kepercayaan diri dalam mengaplikasikannya secara mandiri di rumah. Hal ini juga terbukti dalam

kegiatan Pengabdian masyarakat, dimana sebagian besar peserta menyatakan bahwa bayi mereka menjadi lebih tenang, tidur lebih nyenyak, dan makan lebih baik setelah dipijat secara rutin.

Penggunaan video edukasi sebagai salah satu media utama pembelajaran menjadi hal yang menarik. Video memberikan visualisasi langkah demi langkah pijat bayi, yang memudahkan peserta memahami dan mengingat urutan serta teknik pijatan dengan benar. Hasil penelitian oleh (Rasumawati et al., 2022) menunjukkan bahwa pemberian video edukasi tentang pijat bayi secara signifikan meningkatkan pengetahuan, motivasi, dan perilaku praktik ibu postpartum. Penggunaan media video edukasi menjadi pendekatan yang menarik dan efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu terkait praktik pijat bayi. Visualisasi dalam bentuk video memungkinkan peserta untuk melihat langsung langkah-langkah teknik pijat bayi secara runtut, sehingga lebih mudah dipahami dan diingat dibandingkan metode ceramah biasa. Penggunaan media audiovisual juga mampu menjembatani perbedaan gaya belajar peserta, baik yang cenderung visual maupun auditori, serta membantu ibu dalam memahami detail gerakan pijat secara benar dan konsisten.

Menurut (Mandalin et al., 2025) tidak terdapat perbedaan signifikan antara metode demonstrasi langsung dan video edukatif dalam meningkatkan pengetahuan ibu tentang pijat bayi, namun tingkat keterampilan praktis yang dicapai terbukti lebih tinggi pada kelompok yang menerima edukasi melalui video. Desain penelitian kuasi-eksperimen melibatkan masing-masing 33 ibu bayi usia 1–12 bulan, dan hasil analisis Wilcoxon serta Mann-Whitney menunjukkan bahwa kedua metode sama-sama efektif menaikkan pengetahuan ( $p = 0,201$ ), sementara video lebih unggul dalam membangun keterampilan ibu ( $p < 0,001$ ). Temuan ini menunjukkan bahwa metode kombinasi ceramah, diskusi, video edukatif, dan praktik langsung memiliki potensi untuk mengoptimalkan hasil belajar ibu dalam program pelatihan seperti pijat bayi. Temuan ini konsisten dengan hasil Pengabdian masyarakat yang menunjukkan bahwa kombinasi video dan praktik langsung mampu meningkatkan keterampilan peserta hingga 92%. Kombinasi metode ini memperkuat daya serap peserta karena mereka tidak hanya melihat teori, tetapi juga langsung mempraktikkannya dengan bimbingan. Dengan demikian, integrasi antara media edukasi berbasis video dan praktik nyata terbukti menjadi strategi pelatihan yang efektif dalam meningkatkan kompetensi ibu dalam melakukan pijat bayi secara mandiri dan tepat.

Penelitian lain oleh (Fyfield et al., 2022) melalui tinjauan sistematis menyimpulkan bahwa desain video instruksional yang efektif memperhatikan prinsip-prinsip *split attention*, *segmenting*, dan sinyal visual atau audio yang tepat sangat memengaruhi hasil belajar. Penelitian ini menegaskan bahwa video edukatif yang disusun secara terstruktur dengan teks, visual, dan panduan suara yang saling melengkapi dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran terutama pada materi praktikal (seperti teknik pijat bayi) karena mampu meminimalkan beban kognitif dan visual peserta.

Penggunaan media video sebagai alat penyampaian edukasi juga memperkuat efektivitas pesan dalam ranah spiritual dan praktis. Materi visual yang disusun dengan pendekatan islami, seperti menampilkan adab menyentuh bayi, penggunaan minyak zaitun yang juga merupakan bagian dari *Thibbun Nabawi* dan membaca doa atau murrotal saat memijat, tidak hanya meningkatkan pemahaman ibu secara kognitif tetapi juga menumbuhkan kesadaran spiritual. Hal ini sejalan dengan nilai pengabdian masyarakat berbasis keislaman yang tidak hanya berfokus pada peningkatan keterampilan, tetapi juga mendidik keluarga muslim agar lebih dekat dengan sunnah Rasul dalam pengasuhan anak sejak dini. Lebih lanjut, studi komprehensif oleh (Navarrete et al., 2023) mengamati lebih dari 250 makalah tentang pembelajaran berbasis video dan menjelaskan bahwa video yang menggabungkan elemen visual, teks, instruktur langsung, serta aktivitas interaktif menunjukkan daya tarik lebih tinggi, peningkatan retensi informasi, dan

motivasi belajar yang lebih baik pada pembelajar dewasa. Prinsip ini relevan untuk pelatihan pijat bayi, karena peserta tidak hanya menonton tapi juga bergerak mengikuti instruksi, memperkuat internalisasi teknik pijat melalui *multimodal learning*.

### 3. Capaian Luaran dan Dampak Program

Berikut ini merupakan beberapa luaran konkret yang telah dicapai dari kegiatan Pengabdian masyarakat:

1. Peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu tentang pijat bayi (dengan bukti pre-post test).
2. Distribusi video edukatif dan panduan pijat bayi berbasis Islam kepada seluruh peserta.
3. Kolaborasi dengan Posyandu untuk integrasi video pijat bayi dalam kegiatan kelas ibu balita.
4. Penyusunan artikel ilmiah yang siap disubmit ke jurnal pengabdian masyarakat bereputasi.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat pada Juni 2025 yang melibatkan 25 ibu dengan bayi usia 0–12 bulan menunjukkan ketercapaian target yang baik, ditandai dengan peningkatan pengetahuan ibu dari kategori “kurang” sebesar 72% menjadi kategori “baik” sebesar 80%, serta meningkatnya kemampuan peserta dalam melakukan pijat bayi secara mandiri dan benar. Metode penyuluhan, video edukatif, dan praktik langsung pijat bayi berbasis Thibbun Nabawi terbukti tepat dalam menjawab permasalahan kurangnya pengetahuan ibu terkait stimulasi dini tumbuh kembang bayi. Kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap kemampuan ibu dalam memberikan stimulasi di rumah, serta membantu bayi menjadi lebih tenang dan tidur lebih nyenyak. Program ini berpotensi direplikasi melalui posyandu, PKK, dan Kelas Ibu Balita dengan dukungan media edukatif, pelatihan kader, serta monitoring berkala. Penelitian lanjutan juga diperlukan untuk mengkaji dampak jangka panjang pijat bayi terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak.

## DAFTAR PUSTAKA

- Allen, A. (2022). An Introduction to Constructivism: Its Theoretical Roots and Impact on Contemporary Education. *Journal of Learning Design and Leadership*, 1(1), 1–11. <https://jmcinset.com/active-learning-classroom>
- Chowdhury, R., Manapurath, R., Sandøy, I. F., Upadhyay, R. P., Dhabhai, N., Shaikh, S., Chellani, H., Choudhary, T. S., Jain, A., Martines, J., Bhandari, N., Strand, T. A., & Taneja, S. (2024). Impact of an integrated health, nutrition, and early child stimulation and responsive care intervention package delivered to preterm or term small for gestational age babies during infancy on growth and neurodevelopment: study protocol of an individually randomized controlled trial in India (Small Babies Trial). *Trials*, 25(1), 1–14. <https://doi.org/10.1186/s13063-024-07942-z>
- Daeni, L., Rini, A. S., & Sugesti, R. (2024). Pijat Bayi Dengan Oil Lavender dan Murrotal Alquran Terhadap Kualitas Tidur di Klinik Rania Mom and Baby Spa. *Jurnal Sains Dan Teknologi*, 6(1), 78–81.
- Damanik, N. S., Simanjuntak, P., & Sinaga, P. N. F. (2022). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Berat Badan Bayi. *Indonesian Health Issue*, 1(1), 83–89. <https://doi.org/10.59030/jkbd.v4i1.28>
- Fyfield, M., Henderson, M., & Phillips, M. (2022). Improving instructional video design: A systematic review. *Australasian Journal of Educational Technology*, 38(3), 155–183. <https://doi.org/10.14742/ajet.7296>
- Geary, O., Grealish, A., & Bright, A. M. (2023). The effectiveness of mother-led infant massage on

- symptoms of maternal postnatal depression: A systematic review. *PLOS ONE*, 18(12 December), 1–24. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0294156>
- Hayati, N. (2023). The Influence Of Health Education About Infant Massage On Mother's Knowledge And Skill In Massageing Baby Independently In Karya Jaya Kota Tebing Tinggi In 2022. *Jurnal Eduhealth*, 14(02), 768. <http://ejournal.seaninstitute.or.id/index.php/health>
- Kemenkes, R. (2023). *Factsheets: Stunting di Indonesia dan Determinannya*. 1–2.
- Mandalin, B., Fatimah, Y. U., Widiawati, I., & Suparman, S. (2025). Perbedaan Efektivitas Edukasi dengan Metode Demonstrasi dan Video Pijat Bayi terhadap Pengetahuan dan Keterampilan Ibu. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 10(3), 626–635. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol10.iss3.1850>
- Mrljak, R., Danielsson, A. A., Hedov, G., & Garmy, P. (2022). Effects of Infant Massage: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11). <https://doi.org/10.3390/ijerph19116378>
- Navarrete, E., Nehring, A., Schanze, S., Ewerth, R., & Hoppe, A. N. (2023). A Closer Look into Recent Video-based Learning Research: A Comprehensive Review of Video Characteristics, Tools, Technologies, and Learning Effectiveness. *International Journal of Artificial Intelligence in Education*. <https://doi.org/10.48500/arXiv.2301.13617>
- Norman, V. J., & Roggman, L. A. (2025). Effects of infant massage on infant attachment security in a randomized controlled trial. *Infant Behavior and Development*, 78(February 2024), 102004. <https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2024.102004>
- Nugraheni, A., Sukamto, I. S., Kusmawati, I. I., Putri, N. R., & Argaheni, N. B. (2024). Dampak Pijat Bayi pada Bonding dan Attachment Ibu-Bayi di Jenawi, Karanganyar. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 9(4), 273–285. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.99678>
- Rakhmawati, W., Mediani, H. S., Dhamayanti, M., Maryati, I., Setiawan, A. S., Hendrawati, S., Maryam, N. N. A., Hasanah, A., Mulyana, A. M., Mariani, D., & Rochimat, I. (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. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 17(August), 3931–3943. <https://doi.org/10.2147/JMDH.S475731>
- Ramadhani, S. F., Ilmiah, W. S., & Alfitri, R. (2025). *Health Dynamics The Effect of Baby Massage on the Increase in Weight of Babies Aged 3 – 12 Months Health Dynamics*. 2(2016), 256–261.
- Rasumawati, Puspita, E., Herlina, N., & Ekowati, E. (2022). Baby Massage Video to Increase Knowledge, Motivation and Behavior of Postpartum Mothers. *Journal of Drug Delivery and Therapeutics*, 12(4), 68–72. <https://doi.org/10.22270/jddt.v12i4.5583>
- RI, K. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia 2023*. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/laporan-tematik-ski/>
- Uncu, B., & Gök, H. (2025). The Effect of Newborn Massage Training on Maternal Attachment and Postpartum Depression: Randomized Controlled Trial. *Nursing and Health Sciences*, 27(2), 1–9. <https://doi.org/10.1111/nhs.70112>
- UNICEF, WHO, & Group, W. B. (2023). *Levels and trends in child malnutrition*. 24(2), 51–78.