

Peningkatan Keterampilan Ibu dalam Melakukan Pijat Bayi Melalui Kelas Pijat Bayi Oleh *Certified Infant Massage Instructure (CIMI)*

Siti Khuzaiyah

Instruktur Pijat Bayi bersertifikat IAIM (International Association of Infant Massage) dan Dosen Prodi
DIII Kebidanan STIKES Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

Email: khuzaiyahpenulis@gmail.com

Abstrak

Keywords:
kelas pijat bayi, instruktur pijat bayi, certified infant massage instructure, keterampilan orangtua

Anak adalah anugerah besar bagi orangtua. Setiap orangtua menginginkan agar anaknya dapat tumbuh berkembang menjadi anak yang sehat, kuat dan cerdas. Berbagai upaya dilakukan oleh orangtua untuk mewujudkan anak yang sehat. Salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh orangtua kepada anaknya semenjak anak lahir adalah dengan melakukan pijat bayi. Pijat bayi adalah sentuhan khas yang dilakukan kepada bayi yang bertujuan merangsang pertumbuhan dan perkembangan bayi. Pijat bayi merupakan kombinasi antara pijat, refkesologi dan yoga. Pijat Bayi yang dilakukan oleh orangtua kepada anaknya memiliki manfaat yang cukup besar. Namun, kondisi Saat ini menunjukkan bahwa pijat bayi belum tersosialisasikan dengan baik dan orangtua belum mampu melakukan pijat bayi secara benar kepada bayinya. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini bidan bersertifikat CIMI (Certified Infant Massage Instructure) dari IAIM (International Association of Infant Massage) melaksanakan kelas pijat pijat bayi untuk para orangtua di Kecamatan Kedungwuni Kabupaten Pekalongan. Kelas pijat bayi diikuti oleh 10 (sepuluh) ibu yang memiliki bayi usia 1- 12 bulan. Kelas pijat bayi dilaksanakan sebanyak 5 sesi (5x pertemuan). Hasil evaluasi terhadap para orangtua pada akhir sesi menunjukkan bahwa 100% orangtua dapat melakukan pijat bayi dengan benar kepada anaknya. Sebagian besar orangtua mengatakan sennag mengikuti kelas pijat bayi. keramahan dan ketelitian instruktur pijat bayi (CIMI) selama proses kelas pijat bayi akan sangat membantu para orangtua dalam belajar mempraktikkan ilmu pijat bayi

1. PENDAHULUAN

Anak adalah anugerah besar bagi orangtua. Setiap orangtua menginginkan agar anaknya dapat tumbuh berkembang menjadi anak yang sehat, kuat dan cerdas. Berbagai upaya dilakukan oleh orangtua untuk mewujudkan anak yang sehat. Salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh orangtua kepada anaknya semenjak anak lahir adalah dengan melakukan pijat bayi. Pijat bayi adalah sentuhan khas yang dilakukan kepada bayi yang bertujuan merangsang pertumbuhan dan perkembangan bayi. Pijat bayi merupakan kombinasi antara pijat, refkesologi dan yoga. Pijat Bayi yang dilakukan oleh orangtua kepada anaknya memiliki manfaat yang cukup besar.

Untuk mendapatkan manfaat yang optimal, pemijatan bayi tidak bisa dilakukan sembarangan, ada cara yang harus diperhatikan, pada bayi usia 0 – 3 tahun, gerakan yang dilakukan lebih mendekati usapan-usapan halus, tekanan ringan, dan dengan tekanan, disarankan pemijatan dilakukan sekitar 15 menit, sesuai usia bayi dan waktu yang semakin meningkat. Lumurkan sesering mungkin minyak atau baby oil atau lotion yang lembut sebelum dan selama pemijatan. Setelah itu, lakukan gerakan pembukaan berupa sentuhan ringan di sepanjang sisi muka bayi atau usaplah rambutnya. Gerakan pembuka ini untuk

memberitahukan bahwa waktu pemijatan akan segera dilakukan padanya. Secara umum, pemijatan sebaiknya dimulai dari kaki

bayi. Sebab umumnya bayi lebih menerima bila dipijat pada daerah kaki. Awal seperti ini akan memberikan kesempatan pada bayi untuk membiasakan dipijat sebelum bagian lain disentuh. Itu sebabnya, urutan pemijatan bayi dianjurkan dimulai dari kaki, kemudian perut, dada, tangan, muka, dan diakhiri pada bagian punggung (Roesli, 2009).

Namun pengetahuan tentang pijat bayi ini masih belum diketahui oleh masyarakat, dikarenakan masyarakat masih mempercayakan pijat bayi kepada dukun bayi dan kurangnya pengetahuan masyarakat untuk melakukan pijat bayi kepada tenaga kesehatan. Faktor lain yang menyebabkan masyarakat lebih memilih pijat bayi kepada dukun bayi adalah faktor adat istiadat yang masih di pegang teguh dan berkembang secara turun temurun. Serta, adanya keyakinan bahwa dukun bayi dianggap lebih mengerti dan mahir dalam melakukan pijat bayi yang sudah dipraktekkan sejak berabad-abad silam (Suparyanto, 2011).

IAIM sebagai organisasi pijat bayi terbesar di dunia justru mendukung upaya pijat bayi yang dilakukan sendiri oleh orangtua. Namun, kondisi Saat ini menunjukkan bahwa pijat bayi belum tersosialisasikan dengan baik dan orangtua belum mampu melakukan pijat bayi secara benar kepada bayinya.

Pijat bayi belum disosialisasikan secara lebih luas di Kabupaten Pekalongan, khususnya di wilayah Kedungwuni. Hal ini bisa dilihat dari hasil studi pendahuluan terhadap 5 orang ibu yang memiliki bayi menunjukkan bahwa 100 % ibu tidak mengetahui cara pijat bayi yang benar. Diperlukan upaya sosialisasi dan edukasi pijat bayi terhadap para orangtua yang memiliki bayi agar para orangtua dapat melakukan pijat secara benar kepada anaknya.

2. METODE

Edukasi pijat bayi dilakukan di wilayah Kedungwuni dengan mengadakan kelas pijat bayi. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini bidan bersertifikat CIMI (Certified Infant Massage Instructure) dari IAIM (International Ascociation of Infant Massage) melaksanakan kelas pijat pijat bayi untuk para orangtua di Kecamatan Kedungwuni Kabupaten Pekalongan. Kelas pijat bayi diikuti oleh 10 (sepuluh) ibu yang memiliki bayi usia 1- 12 bulan. Kelas pijat bayi dilaksanakan sebanyak 5 sesi (5x pertemuan). Jarak waktu antara satu pertemuan dengan pertemuan berikutnya adalah 1 minggu, sehingga total waktu dalam pengabdian masyarakat kelas pijat bayi ini adalah 5 minggu. Kelas pijat bayi dilaksanakan pada bulan September – Oktober 2016.



Gambar 1. Suasana Pemberian materi pijat bayi oleh instruktur pijat bayi

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Hasil

3.1.1. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan kelas pijat bayi dilaksanakan sesuai standar pelaksanaan kelas pijat bayi yang berlaku secara internasional. Kelas pijat bayi diawali dengan cara membuat silabus untuk 5x pertemuan. Silabus berisi rangkaian kegiatan yang akan dijalankan selama 5 minggu. Pada pertemuan pertama, instruktur CIMI memberikan teori tentang sejarah pijat bayi dan manfaat pijat bayi. Setelah teori selesai dilanjutkan dengan sesi praktik yang terdiri dari relaksasi bayi, mengucapkan permissi kepada bayi dan praktik memijat kaki bayi. Setelah selesai praktik, CIMI memberikan teori tentang kondisi lingkungan sebelum dan selama pijat bayi serta dilanjutkan dengan diskusi seputar tangisan pada bayi.

Pada pertemuan kedua, instruktur CIMI memberikan teori tentang mengatur posisi bayi. Setelah teori selesai dilanjutkan dengan sesi praktik yang terdiri dari relaksasi bayi, mengucapkan permissi kepada bayi dan praktik memijat perut, dada dan kaki bayi. Setelah selesai praktik, CIMI memberikan teori tentang perilaku bayi (behavioural state) yang mendukung kelancaran pijat bayi dan dilanjutkan dengan diskusi seputar tidur pada bayi.

Pada pertemuan ketiga, instruktur CIMI memberikan teori tentang reflex bayi (infant cues and newborn reflex). Setelah teori selesai dilanjutkan dengan sesi praktik yang terdiri dari relaksasi bayi, mengucapkan permissi kepada bayi dan praktik memijat lengan, perut, dada dan kaki bayi. Setelah selesai praktik, CIMI memberikan teori tentang penggunaan minyak pada pijat bayi dan dilanjutkan dengan diskusi seputar pola makan pada bayi.

Pada pertemuan ke-empat, instruktur CIMI memberikan teori tentang waktu yang tepat untuk pijat bayi. Setelah teori selesai dilanjutkan dengan sesi praktik yang terdiri dari relaksasi bayi, mengucapkan permissi kepada bayi dan praktik memijat punggung, lengan, perut, dada dan kaki bayi. Setelah selesai praktik, CIMI melakukan review terhadap teori yang sudah diberikan selama 4x pertemuan tentang pijat bayi dan dilanjutkan dengan diskusi seputar stimulasi tumbuh kembang pada bayi.

Pada pertemuan kelima, instruktur CIMI memberikan teori tentang siapa saja yang boleh melakukan pijat bayi. Setelah teori selesai dilanjutkan dengan sesi praktik yang terdiri dari relaksasi bayi, mengucapkan permissi kepada bayi dan praktik gym /gentle movement pada bayi, memijat punggung, lengan, perut, dada dan kaki bayi. Setelah selesai praktik, CIMI memberikan teori tentang gas dan kolik pada bayi dan dilanjutkan dengan diskusi seputar feedback/umpan balik orangtua terhadap kelas pijat bayi yang dilaksanakan. Pada sesi kelima juga dilakukan pembagian sertifikat penghargaan terhadap para bayi yang sudah menjadi peserta aktif di kelas pijat bayi.

Pada pelaksanaan kelas pijat bayi, instruktur CIMI melakukan edukasi pijat bayi dengan menggunakan boneka, sementara itu orangtua peserta kelas pijat bayi mempraktikkan pijat bayi dengan menggunakan bayinya secara langsung. Instruktur berusaha mendampingi semaksimal mungkin agar kelas pijat bayi berjalan dengan tertib dan setiap orangtua dapat melakukan pijat bayi dengan benar secara bertahap.

3.1.2. Refleksi

Refleksi dilakukan terhadap kegiatan yang telah dilaksanakan. Hal ini dilakukan semata-mata untuk mengetahui kekurangan-kekurangan atau kelebihan-kelebihan terhadap kegiatan-kegiatan yang telah dilakukan dalam rangka menentukan saran terhadap keberlangsungan atau pengembangan kegiatan-kegiatan berikutnya. Hasil refleksi dari kegiatan ini adalah perlu dilakukan persiapan yang lebih matang, meliputi persiapan tempat, persiapan alat,

persiapan orangtua, persiapan bayi dan kesiapan emosional instruktur. Persiapan yang matang akan membantu meningkatkan kelancaran kelas pijat bayi sehingga kelas pijat bayi selanjutnya dapat berjalan secara lebih baik lagi.



Gambar 2. Suasana Pemberian materi dan pendmappingan pijat bayi

3.2. Pembahasan

Proses berlangsungnya kegiatan pengabdian yang dilakukan di Kedungwuni berlangsung dengan baik. Para orangtua peserta kelas pijat bayi memiliki antusiasme yang tinggi terlihat dari kerjasama yang baik yang terjalin dari sejak persiapan kegiatan sampai dengan akhir kegiatan.

Kondisi dan situasi sasaran yaitu para orangtua pada saat pelaksanaan kegiatan sangat mendukung, yaitu orangtua sebagai sasaran berantusias untuk mengikuti kegiatan karena hal merupakan suatu kesempatan yang baik untuk mereka dalam menambah informasi. Orangtua di daerah kedungwuni belum pernah mendapatkan informasi kesehatan seputar pijat bayi. Selain itu, beberapa orangtua yang baru memiliki anak 1 ini juga merasa membutuhkan informasi seputar perawatan bayi karena sedang mengawali proses menjadi orangtua, sehingga mereka sangat terbantu dengan adanya program pengabdian masyarakat yang dilaksanakan oleh bidan bersertifikat CIMI ini. evaluasi tertulis dari orangtua menunjukkan bahwa sebagian besar orangtua merasa puas dengan kelas pijat bayi yang dilaksanakan. Orangtua juga berharap agar kelas pijat bayi bisa dilaksanakan lebih sering lagi dengan penambahan ilmu seputar perawatan sehari-hari pada anak. Orangtua merasakan bahwa keterampilan pijat bayi ini akan membantu dalam proses pengasuhan anaknya sehingga kelak menjadi anak yang sehat dan cerdas.

Pijat bayi adalah terapi tertua yang dikenal manusia dan yang paling populer, yang juga merupakan seni perawatan kesehatan dan pengobatan yang dipraktekkan sejak berabad-abad silam. Bahkan, diperkirakan ilmu ini telah dikenal sejak awal manusia diciptakan ke dunia, mungkin karena pijat berhubungan sangat erat dengan kehamilan dan proses kelahiran manusia. Pengalaman pijat bayi pertama yang dialami manusia ialah pada waktu dilahirkan, yaitu pada waktu melalui jalan lahir. Proses kelahiran adalah suatu pengalaman traumatik bagi bayi karena bayi yang lahir harus meninggalkan rahim yang hangat, aman, nyaman, dan dengan keterbatasan ruang gerak menuju ke suatu dunia dengan kebebasan gerak tanpa batas, yang menakutkan, tanpa sentuhan-sentuhan yang nyaman dan aman di sekelilingnya, seperti halnya ketika berada dalam rahim (Roesli, 2009). Pijat bayi selain membantu tumbuh kembang fisik dan emosi bayi, juga dapat mempererat hubungan antara ibu dan si buah hati. Tanpa diketahui ketika memandikan bayi, mengeringkan tubuhnya dengan menggosok punggungnya atau bermain-main dengan memijat kakinya, sebenarnya banyak rangsangan yang diberikan padanya. Memberikan rangsangan pada bayi memang banyak caranya, salah satu diantaranya melalui pijatan (stroking) (Kalbe Farma, 2001).

Beberapa penelitian membuktikan bahwa pijat bayi secara signifikan dapat menaikkan berat badan bayi preterm jika dibandingkan dengan kelompok kontrol. Dasuki (2003) membuktikan bahwa pijat bayi dapat menaikkan berat badan pada bayi umur 4 bulan. Namun penelitian oleh Liaw (2000) memberikan hasil yang berbeda. Penelitian yang dilakukan oleh Serrano, M. S. C., Doren, F. M., Wilson, L. L (2010) pada bayi cukup bulan usia 2 bulan dan Dewi (2011) pada bayi 4 bulan menunjukkan hasil kenaikan berat badan bayi yang signifikan.

Pijat bayi yang dilakukan oleh orangtua sehari-hari juga dapat memperkuat bonding/ikatan ibu dengan bayi, membuat bayi merasa aman dan merasa didukung secara penuh oleh orangtua dalam proses tumbuh kembangnya. Orangtua juga akan kembali fokus pada proses pengasuhan anak sehari-hari (Mc Clure, 2000). Menyadari bahwa pijat bayi memiliki manfaat yang sangat banyak, maka edukasi pijat bayi yang dilaksanakan memberikan manfaat optimal baik bagi orangtua maupun bayi.

Kendala yang dihadapi pada saat pelaksanaan kegiatan adalah para orangtua yang datang ke kelas pijat bayi tidak bersamaan sehingga jadwal tidak tepat waktu. Proses menunggu ini menjadikan bayi menjadi bosan, mengantuk dan rewel.

4. KESIMPULAN

Kegiatan kelas pijat bayi di Kedungwuni berjalan dengan baik. Orangtua antusias dan merasa puas dengan kegiatan yang sudah dilaksanakan. Diperlukan kegiatan lanjutan yang dapat meningkatkan kemampuan orangtua dalam merawat anaknya. Saran bagi institusi pendidikan, khususnya pendidikan Muhammadiyah/Aisyiyah hendaknya dapat melibatkan masyarakat secara lebih luas dalam kegiatan pengabdian masyarakat.

REFERENSI

- Dasuki, 2010. Data Pijat bayi. <http://www.google.com>. Akses 18 Mei 2012
- Lia Dewi, vivian Nanny. 2011. Asuhan Neonatus Bayi dan Anak Balita. Jakarta: Salemba Medika.
- Roesli, Utami. 2009. Pedoman Pijat Bayi Prematur & Bayi Usia 0-3 Bulan. PT. Trubus Agriwidya. Jakarta
- Suparyanto (2011). Pijat Bayi. Diakses tanggal 09 November 2013
- McClure, Vimala. 2000, Infant Massage: A Handbook for Loving Parents. Souvenir Press Ltd. London