

Touch Therapy untuk Optimalisasi Tumbuh Kembang Bayi

Wahyu Wijayati^{1*}, Niki Septia Maha Dewi²

¹Jurusan Kebidanan STIKES Karya Husada Kediri, wahyuwijayatikediri@gmail.com, 081220201947

²Jurusan Kebidanan STIKES Karya Husada Kediri, nikiseptia75@gmail.com, 0858506774862

Abstrak

Golden period, window of opportunity, critical period penting diperhatikan agar tumbuh kembang individu utamanya bayi dapat optimal; *Touch therapy* dapat menjadi alternatifnya; melalui teknik stimulasi gabungan antara manfaat sentuhan fisik dan emosional diantaranya *baby massage*. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk menambah pengetahuan dan skill *Touch therapy* melalui *baby massage* untuk optimalisasi tumbuh kembang bayi di Wilayah Tulungagung. Metode yang digunakan ceramah, tanya jawab dan demonstrasi *Touch therapy* melalui *baby massage*. Media bantu yang digunakan Leaflet, minyak untuk *Touch therapy* melalui *baby massage* dan timbang badan. Waktu pelaksanaan di Wilayah Tulungagung Propinsi Jawa Timur mulai 12 Agustus sampai dengan 30 September 2022 dengan tahapan perencanaan, pelaksanaan, pendampingan dan evaluasi pada peserta sebanyak 12 ibu dan bayinya. Hasil evaluasi kegiatan diketahui bahwa semua ibu bayi mengatakan bahwa setelah mendapatkan *Touch therapy* melalui *baby massage*; bayinya makin lahap makan dan nyenyak tidurnya serta terjadi kenaikan berat badan. Optimalisasi tumbuh kembang bayi dapat diupayakan selain *Touch therapy* melalui *baby massage*; juga dengan pemenuhan semua kebutuhan bayi, pemberian stimulasi dan pemantauan/deteksi dini tumbuh kembang sesuai dengan usia bayi.

Kata Kunci: *Touch Therapy*, Tumbuh Kembang Bayi.

Abstract

The golden period, window of opportunity, critical period are important to note so that individual growth and development, especially babies, can be optimal; Touch therapy can be an alternative; through a combination of stimulation techniques between the benefits of physical and emotional touch including baby massage. The method used is lecture, question and answer and demonstration of Touch therapy through baby massage. The auxiliary media used are leaflets, oil for touch therapy through baby massage and weighing. The implementation time in the Tulungagung Region, East Java Province is from 12 August to 30 September 2022 with the stages of planning, implementing, mentoring and evaluating 12 mothers and their babies. The results of the activity evaluation revealed that all the mothers of the babies said that after getting Touch therapy through baby massage; the baby is eating more and sleeping soundly and gaining weight. Optimizing the baby's growth and development can be pursued in addition to touch therapy through baby massage; also by fulfilling all the needs of the baby, providing stimulation and monitoring/early detection of growth and development according to the baby's age.

Keywords: *Touch Therapy, Baby Growth.*

PENDAHULUAN

Golden period (masa keemasan), *window of opportunity* (jendela kesempatan), *critical period* (masa kritis), *window of opportunity, critical period* tidak dapat diulang lagi di lima tahun pertama kehidupan, hal ini perlu mendapat perhatian agar tumbuh kembang individu utamanya bayi dapat berlangsung secara optimal [1]. Teknik stimulasi tumbuh kembang bayi gabungan antara manfaat sentuhan fisik dan emosional disebut *Touch therapy*. Aplikasi stimulasi sentuhan diantaranya *baby massage*; karena dalam *baby massage* terdapat unsur sentuhan berupa kasih sayang, perhatian, suara,

pandangan mata, gerakan dan pijatan. Gerakan *baby massage* dapat dilakukan dengan teknik usapan, remasan, kocokan dan gerakan lingkaran [2].

Terapi sentuhan telah digunakan sejak zaman dahulu, setidaknya sejak 1800 SM pijat merupakan bentuk utama pengobatan sebelum munculnya era farmasi pada sekitar 1940. Sentuhan khususnya yang mengandung unsur penekanan diketahui memiliki berbagai efek positif seperti menurunkan kebutuhan oksigen serta memberikan perasaan nyaman dan dicintai. Sebuah metaanalisis Cochrane menemukan bukti-bukti sugestif bahwa pijat bayi mampu

meningkatkan interaksi dan pertalian bayi dengan ibu, memperbaiki kualitas tidur, mengurangi tangisan bayi, dan memiliki dampak menguntungkan terhadap hormon stres. Namun disayangkan belum terdapat bukti yang cukup mendukung dampak positif pijat terhadap pertumbuhan dan perkembangan bayi. Sentuhan fisik orang tua pada bayi telah dipercaya dapat meningkatkan hubungan emosional di antara keduanya. Namun lebih dari itu, sentuhan tersebut dapat memberikan keuntungan kesehatan [3].

Sentuhan dilakukan pada bayi menstimulasi tubuh untuk melepaskan 3 jenis hormon yang memberikan rasa nyaman, yaitu hormon oksitosin, serotonin dan dopamin. Hormon oksitosin antara lain berperan menyebarkan rasa senang, kasih sayang serta kesejahteraan. Sedangkan, hormon serotonin dan dopamin dapat meningkatkan rasa puas dan meredakan kecemasan. Pentingnya sentuhan fisik pada bayi oleh orang tua dicontohkan bagi bayi yang dilahirkan melalui bedah Caesar, melakukan kontak *skin to skin* langsung setelah persalinan merupakan permulaan yang kuat untuk hubungan ibu dan anak. Pada jam pertama setelah lahir, kontak *skin to skin* langsung bermanfaat untuk menstabilkan suhu tubuh, detak jantung, pernapasan, serta mengurangi tangisan bayi. Selain itu, hormon yang membuat para ibu merasa relaks pun cenderung meningkat [2].

Manfaat sentuhan fisik melalui pijat bayi antara lain untuk meningkatkan kedekatan hubungan antara ibu dan anak. Pijat merupakan suatu bentuk perwujudan cinta ibu kepada anaknya. Berikut ini adalah beberapa keuntungan yang bisa didapatkan dari sentuhan fisik berupa

pijatan terhadap bayi: 1) Meningkatkan kepekaan bayi akan rasa disayang, diterima, serta memberikan rasa aman, 2) Memperbaiki pola tidur bayi, 3) Memperbaiki sistem dan saluran pencernaan bayi, 4) Menghindari bayi rewel serta meningkatkan kenyamanan terhadap lingkungannya, 5) Meningkatkan fungsi sistem saraf bayi, 6) Meningkatkan berat badan bayi, 7) Meningkatkan produksi ASI bagi ibu, 8) Pada ibu dapat mengurangi depresi usai kelahiran. Saat melakukan pijatan, ibu dapat memulainya dengan meminta izin, lalu memperhatikan isyarat dari bayi, apakah mereka ingin melanjutkannya atau malah melepaskan diri karena merasa tidak nyaman [3, 4].

Touch therapy melalui *baby massage* menjadi Salah satu terobosan upaya promosi kesehatan terkait optimalisasi tumbuh kembang bayi utamanya di Wilayah Tulungagung Propinsi Jawa Timur.

METODE PENGABDIAN

Metode kegiatan menggunakan Ceramah Tanya Jawab secara luring (Luar Jaringan)/Tatap muka langsung. Metode kegiatan dilaksanakan melalui 4 tahapan, yaitu: a) persiapan/perencanaan. Pada tahap ini, tim pengabdian kepada masyarakat kepada masyarakat kepada masyarakat melakukan koordinasi ke PMB Nurul Hidayati diawali dengan analisis situasi, perijinan dan waktu pelaksanaan kegiatan, mempersiapkan materi *health education* dan perlengkapan yang diperlukan selama kegiatan, b) Pelaksanaan *health education* Pada tahap ini, Tim pengabdian kepada masyarakat memberikan *health education* kepada ibu bayi tentang *Touch Therapy* untuk Tumbuh Kembang Bayi. Pemberian *health education* ini dilakukan secara luring (luar jaringan)/tatap muka langsung melalui metode ceramah Tanya jawab dan demonstrasi

langsung ke bayi di Wilayah Tulungagung Propinsi Jawa Timur mulai 12 Agustus sampai dengan 30 September 2022 dengan peserta sebanyak 12 ibu dan bayinya dengan menggunakan media bantu (*leaflet* dan minyak untuk *touch therapy*, c) Pendampingan. Pada tahap setelah pemberian *health education*, tim pengabdian kepada masyarakat memberikan pendampingan seputar *touch therapy* untuk optimalisasi tumbuh kembang bayi sehingga dipastikan ibu bayi mampu melakukan *touch therapy* pada bayinya, dan d) evaluasi. Tahap evaluasi dilakukan sebelum dan setelah 1 hari pemberian *health education* pada ibu bayi dengan menggunakan kuesioner.

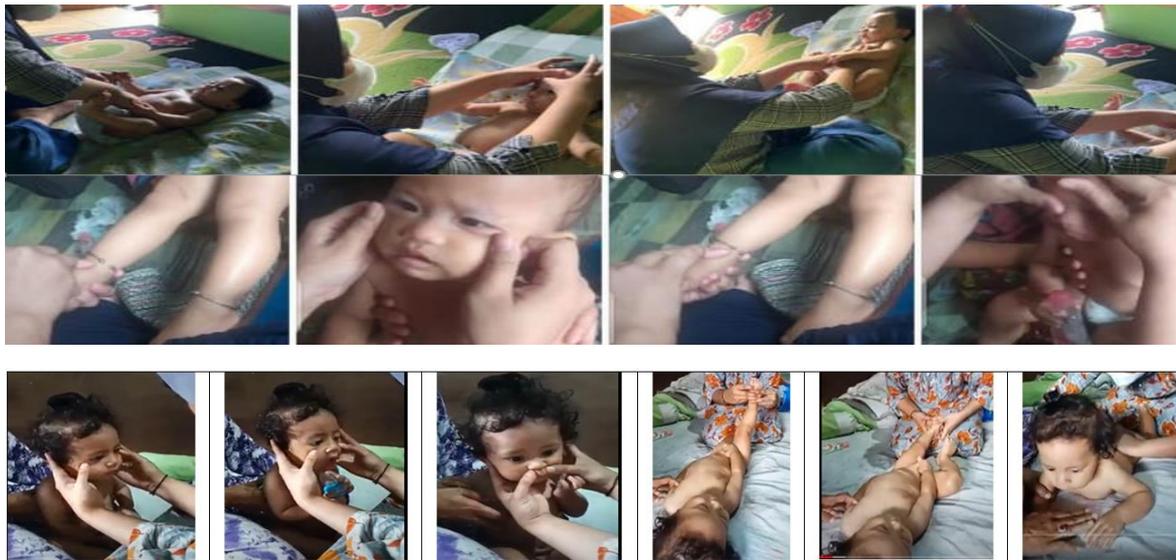
HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Pada tahap persiapan/perencanaan berdasarkan hasil analisis situasi ibu dan bayinya di Tulungagung Propinsi Jawa Timur, tim pengabdian kepada masyarakat menyiapkan *leaflet* yang memuat materi; yaitu tentang: *Touch Therapy* untuk optimalisasi tumbuh kembang bayi. Selain itu, tim pengabdian kepada masyarakat juga menyiapkan kuesioner *pre* dan *post test* yang digunakan sebagai bahan evaluasi dari kegiatan *health education* yang dilakukan.

Kegiatan promosi kesehatan melalui *health education* secara luring (luar jaringan)/tatap muka langsung pada ibu dan bayinya di Wilayah Tulungagung Propinsi Jawa Timur diawali dengan sesi pembukaan untuk tahap pengenalan, menjelaskan maksud dan tujuan kegiatan. Selanjutnya pada sesi inti, tim pengabdian kepada masyarakat menyampaikan materi *health education* yang sudah disiapkan melalui metode ceramah dan tanya jawab serta demonstrasi

langsung ke bayi. Sebelum menyampaikan materi *health education*, peserta (ibu bayi) diberi lembar kuesioner yang memuat pertanyaan-pertanyaan seputar *Touch Therapy* untuk Tumbuh Kembang Bayi /materi yang akan disampaikan guna mengevaluasi tingkat pengetahuan peserta (ibu bayi) sebelum pemberian materi. Dalam sesi inti ini, tim pengabdian kepada masyarakat juga melakukan komunikasi dua arah sebagaimana pembelajaran orang dewasa. Dari hasil evaluasi, seluruh peserta (ibu bayi) sangat antusias mengikuti materi/berperan aktif dalam *health education* seputar *Touch Therapy* untuk optimalisasi tumbuh kembang bayi. Pada sesi penutup, tim pengabdian kepada masyarakat membagikan kembali lembar kuesioner guna mengevaluasi tingkat pengetahuan peserta (ibu bayi) setelah pemberian materi. Setelah evaluasi, tim pengabdian kepada masyarakat menyampaikan kesimpulan dari materi yang sudah diberikan. Berikut di bawah ini adalah beberapa gambar dokumentasi kegiatan *Touch Therapy* untuk optimalisasi tumbuh kembang bayi di Wilayah Tulungagung Propinsi Jawa Timur yang sudah dilakukan:



Gambar 1. Kegiatan *Touch Therapy* untuk optimalisasi tumbuh kembang bayi di Wilayah Tulungagung Propinsi Jawa Timur.



Gambar 2. Kegiatan Pendampingan *Touch Therapy* untuk optimalisasi tumbuh kembang bayi di Wilayah Tulungagung, Propinsi Jawa Timur.

Sedangkan hasil evaluasi tingkat pengetahuan ibu bayi tentang *touch therapy* untuk optimalisasi pertumbuhan bayi sebelum dan sesudah diberikan edukasi adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Ibu Bayi *Pre Test* dan *Post Test* tentang *touch therapy* untuk optimalisasi Pertumbuhan Bayi

No	Tingkat Pengetahuan	<i>Pre Test</i>		<i>Post Test</i>	
		n	%	n	%
1.	Kurang	10	83	-	-
2.	Sedang	2	17	3	25
3.	Baik	-	-	9	75
Total		12	100	12	100

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa tingkat pengetahuan Ibu bayi pada saat *pre test*

sebagian besar 10 orang (83%) dalam kategori kurang, sedangkan tingkat pengetahuan Ibu bayi pada saat *post test* hampir seluruhnya 9 orang (75%) dalam kategori baik.

Pada kegiatan pendampingan yang dilakukan secara daring, para ibu bayi yang tergabung dalam grup edukasi mendapatkan *update* ilmu terkini seputar *touch therapy* untuk optimalisasi tumbuh kembang bayi. Peserta pendampingan terlebih dahulu mengisi kuesioner *pre-test* seputar *touch therapy* untuk optimalisasi tumbuh kembang bayi pada *link google form* yang sudah disediakan. Selanjutnya, tim pengabdian kepada masyarakat menyampaikan materi edukasi

tentang *touch therapy* untuk optimalisasi tumbuh kembang bayi melalui metode ceramah dan tanya jawab serta demonstrasi. Di akhir kegiatan, tim pengabdian kepada masyarakat kepada masyarakat kepada masyarakat melakukan evaluasi 1 hari setelah pemberian edukasi dengan meminta peserta pendampingan mengisi kuesioner *post test* pada *link google form* yang sudah disiapkan. Kegiatan pendampingan dilakukan setelah kegiatan edukasi di Wilayah Tulungagung Propinsi Jawa Timur selesai dilaksanakan sebagai bentuk tindak lanjut. Adapun hasil evaluasi tingkat pengetahuan ibu bayi tentang *touch therapy* untuk optimalisasi pertumbuhan bayi sebelum dan sesudah pemberian edukasi adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Ibu Bayi *Pre Test* dan *Post Test* tentang *touch therapy* untuk optimalisasi Perkembangan Bayi

No	Tingkat Pengetahuan	<i>Pre Test</i>		<i>Post Test</i>	
		n	%	n	%
1.	Kurang	8	67	-	-
2.	Sedang	4	33	2	17
3.	Baik	-	-	10	83
Total		12	100	12	100

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa tingkat pengetahuan Ibu Bayi pada saat *pre test* hampir seluruhnya 8 orang (67%) dalam kategori kurang, sedangkan tingkat pengetahuan Ibu Bayi pada saat *post test* hampir seluruhnya 10 orang (83%) dalam kategori baik.

Tabel 3. Kenaikan Berat Badan Bayi Setelah Pelaksanaan *touch therapy* di Wilayah Tulungagung Periode 12 Agustus dan 30 September 2022

No	Kenaikan Berat Badan Bayi	Total	
		n	%
1.	Kurang	-	-
2.	Tetap	-	-
3.	Naik	12	100
Total		12	100

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa semua bayi mengalami kenaikan berat badan setelah pelaksanaan *touch therapy* yaitu 12 bayi (100%). Dan hasil anamnesa diketahui semua ibu bayi mengatakan bahwa bayinya makannya lebih lahap serta tidurnya lebih nyenyak, setelah bayinya mendapatkan *touch therapy* melalui *baby massage*.

PEMBAHASAN

Hasil promosi kesehatan melalui pemberian *health education* tentang *touch therapy* untuk optimalisasi tumbuh kembang bayi pada ibu bayi di Wilayah Tulungagung Propinsi Jawa Timur menunjukkan bahwa pada tahap pemberian *health education* tentang *touch therapy* untuk optimalisasi pertumbuhan bayi yang dilakukan secara luring, tingkat pengetahuan Ibu bayi pada saat *pre test* sebagian besar 10 orang (83%) dalam kategori kurang, sedangkan tingkat pengetahuan Ibu bayi pada saat *post test* hampir seluruhnya 9 orang (75%) dalam kategori baik. Sedangkan pada tahap pendampingan dengan pemberian edukasi tentang *touch therapy* untuk optimalisasi perkembangan bayi yang dilakukan secara daring, tingkat pengetahuan Ibu Bayi pada saat *pre test* hampir seluruhnya 8 orang (67%) dalam kategori kurang, sedangkan tingkat pengetahuan Ibu Bayi pada saat *post test* hampir seluruhnya 10 orang (83%) dalam kategori baik.

Pengetahuan dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain: faktor umur, lingkungan, sosial budaya, pengalaman, pekerjaan, informasi dan pendidikan [4]. Penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan pengetahuan dan perilaku masyarakat sebelum dan sesudah pemberian edukasi *online* [5]. Hasil serupa menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta antara sebelum dan sesudah diberi

edukasi [6]. Beberapa hasil penelitian di atas mendukung hasil evaluasi kegiatan edukasi oleh tim pengabdian kepada masyarakat yang juga menunjukkan hasil adanya peningkatan pengetahuan tentang *touch therapy* untuk optimalisasi tumbuh kembang bayi sebelum dan sesudah diberikan edukasi.

Hasil evaluasi praktik langkah *touch therapy* untuk optimalisasi tumbuh kembang bayi menunjukkan bahwa setelah tim pengabdian kepada masyarakat mendemonstrasikan langkah-langkah *touch therapy* untuk optimalisasi tumbuh kembang bayi, semua peserta dapat mempraktikkan kembali langkah *touch therapy* untuk optimalisasi tumbuh kembang bayi dengan tepat [7].

Hal tersebut disejalkan dengan hasil uji statistik diperoleh nilai $p=0,000$ ($p<0,05$) yang menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan rata-rata skor (mean) pengetahuan responden pada saat pre-test dan post-test sebesar 2,8 sehingga dapat dimaknai bahwa ada pengaruh pelatihan pijat bayi terhadap peningkatan pengetahuan responden dalam melakukan pijat bayi secara mandiri. Adanya pengaruh pelatihan pijat bayi terhadap pengetahuan ibu dalam melakukan pijat bayi secara mandiri disebabkan oleh adanya peningkatan pengetahuan ibu tentang pentingnya melakukan pijat bayi. Hal ini ditunjukkan oleh beberapa item pernyataan yang mengalami peningkatan jumlah responden dengan jawaban yang benar. Salah satu pernyataan pengetahuan mengalami peningkatan yang cukup signifikan yaitu pernyataan mengenai manfaat pijat bayi “pijat bayi dapat mempercepat pertumbuhan anak” meningkat menjadi 100% pada saat *post-test* dan pernyataan “pijat bayi selama 3 kali selama 15

menit dalam sehari dapat memperkuat hubungan antara ibu dan anak” meningkat menjadi 96,7% pada saat *post-test*.

Perilaku manusia atau masyarakat salah satunya dipengaruhi oleh pengetahuan [7]. Penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan dengan perilaku [8]. Hasil penelitian di atas mendukung hasil evaluasi praktik *touch therapy* untuk optimalisasi tumbuh kembang bayi oleh tim pengabdian kepada masyarakat yang menunjukkan hasil semua peserta edukasi dapat mempraktikkan langkah-langkah *touch therapy* untuk optimalisasi tumbuh kembang bayi yang benar setelah mendapatkan bimbingan dari tim pengabdian. Hal ini didukung oleh hasil penelitian “*Baby spa significantly impacted the growth and development of infant aged 3-6 months with the value of $p=0.021$* ” [9].

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan Kegiatan *touch therapy* untuk optimalisasi tumbuh kembang bayi di Wilayah Tulungagung Propinsi Jawa Timur dilakukan secara luring dan daring. Hasil evaluasi kegiatan menunjukkan bahwa terdapat adanya peningkatan pengetahuan pada ibu bayi tentang *touch therapy* untuk optimalisasi tumbuh kembang bayi. Hasil evaluasi praktik juga menunjukkan hasil bahwa semua peserta edukasi dapat mempraktikkan langkah-langkah *touch therapy* yang benar setelah mendapat bimbingan dari tim pengabdian. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan pendampingan yang dilakukan oleh tim pengabdian kepada masyarakat kepada masyarakat kepada masyarakat dapat efektif meningkatkan pengetahuan dan perilaku/kemampuan/skill ibu bayi di Wilayah Tulungagung Propinsi Jawa Timur; dan manfaat pelaksanaan *touch therapy*

pada bayi semua peserta/ ibu bayi menyampaikan bahwa bayinya makin lahap makannya dan tidurnya makin nyenyak, serta berat badan bayi meningkat.

Selanjutnya, disarankan untuk selalu melakukan *touch therapy*, memenuhi kebutuhan bayi, dan melakukan pemantauan tumbuh kembang bayi sesuai petunjuk teknis pemantauan tumbuh kembang bayi berdasarkan usia, sehingga upaya deteksi dini mampu mengantisipasi adanya penyimpangan dari kondisi normal bayi serta bayi dapat tumbuh dan berkembang seoptimal mungkin sesuai dengan usianya dan tahapan proses perkembangannya.

UCAPAN TERIMAKASIH

Tim pengabdian kepada masyarakat kepada masyarakat kepada masyarakat mengucapkan terima kasih kepada Ketua STIKES Karya Husada Kediri, Ketua LPPM STIKES Karya Husada Kediri, dan PMB Nurul Hidayati; yang telah memfasilitasi terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1]. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 66 Tahun 2014 tentang Pemantauan Pertumbuhan, Perkembangan, dan Gangguan Tumbuh Kembang Anak.
- [2]. Pratyahara. *Miracle of Touch Therapy for Your Baby*. Yogyakarta: Javalitera. 2012: 56–8.
- [3]. Saputri, N. Pentingnya Manfaat Pijat Bayi pada Bayi Usia 0–12 Bulan. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 2019; 3.
- [4]. Kalsum, U. Peningkatan Berat Badan Bayi Melalui Pemijatan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 2014; 17(1): 25–29.

- [5]. Farida, F., Mardianti, M., & Komalasari, K. Pengaruh Pijat Bayi terhadap Peningkatan Frekuensi dan Durasi Menyusu pada Bayi Usia 1–3 Bulan. *Jurnal Kebidanan*, 2018; 7(1): 61.
- [6]. Nurlaily, AP. Pengaruh Pelatihan Pijat Bayi terhadap Perilaku Ibu di Wilayah Kelurahan Plesungan. *Adi Husada Nursing Journal*, 2018; 4(1): 33–36.
- [7]. Johar, SA. Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Sikap Ibu tentang Pijat Bayi di Kelurahan Tiyaran Kecamatan Bulu Kabupaten Sukoharjo. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, 2020; 8(1): 25–30.
- [8]. Roesli, U. 2016. *Pedoman Pijat Bayi: Edisi Revisi*. Trubus Agriwidya
- [9]. Wayan Noviani, Fitria. *The Impact Baby Spa on the Growth and Development of Infants Aged 3-6 Months at Puskesmas I Denpasar Selatan. International Journal of Research in Medical Sciences. Int J Res Med Sci*. 2018Aug;6(8):2601-2605.