

Optimalisasi Imunitas Bayi Dengan Terapi Pijat

Irma Jayatmi

Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan Departemen Kebidanan
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju
Jl. Harapan No.50 Lenteng Agung Jakarta selatan 12610
Email : irmajayatmi@gmail.com

Abstrak

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dalam bentuk Webinar Kesehatan yang bertema "Optimalisasi Imunitas Bayi dengan Terapi Pijat" dengan subtema mengoptimalkan pijat bayi dalam meningkatkan imunitas bayi, keikutsertaan peran ibu dalam meningkatkan imunitas bayi melalui pijat bayi dan mengenal bagaimana cara pijat bayi untuk meningkatkan daya tahan tubuh bayi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini penting dilaksanakan untuk memberikan edukasi dan ketrampilan pada ibu bayi/balita sehingga dapat melakukan pijat bayi ini secara mandiri dan teratur untuk meningkatkan daya tahan tubuh bayi balita pada masa pandemi Covid-19. Terselenggaranya webinar ini sesuai sasaran yaitu sebanyak 2.650 peserta meliputi tenaga kesehatan khususnya bidan dan perawat 66,87%, dosen 2,94%, mahasiswa 27,96%, tenaga akademisi 0,34%, dan masyarakat umum 1,89% dapat mewakili ilmu pijat bayi yang berkembang dimasyarakat dan dapat di aplikasikan secara mandiri. Metode yang dilakukan adalah dengan teknik ceramah, diskusi dan tanya jawab secara online melalui zoom dan youtube. Setelah mengikuti webinar ini peserta mendapatkan update ilmu yang dapat dipalikesikan, e-materi, e-sertifikat. Webinar ini diharapkan dapat menambah ilmu dan sebagai media pembelajaran bagi para ibu dan tenaga kesehatan khususnya bidan untuk meningkatkan imunitas bayi dengan mengaplikasikan pijat bayi.

Kata Kunci : optimalisasi, imunitas, terapi pijat

Pendahuluan

Bayi harus dapat tumbuh dan berkembang secara optimal dengan cara pemenuhan asih, asuh, dan asah. Asih merupakan kebutuhan emosi dan kasih sayang, untuk mencapai tumbuh kembang yang selaras baik fisik, mental,

Abstract

This community service activity is in the form of a Health Webinar with the theme "Optimizing Baby's Immunity with Massage Therapy" with the sub-themes optimizing baby massage in increasing baby's immunity, participating in the role of mothers in increasing baby immunity through baby massage and getting to know how baby massage can increase baby's immune system. This community service activity is important to carry out to provide education and skills to mothers of infants/toddlers so that they can do this baby massage independently and regularly to increase the immune system of infants and toddlers during the Covid-19 pandemic. The implementation of this webinar is according to the target, namely as many as 2,700 participants including health workers, especially midwives and nurses 66.37%, lecturers 3.26%, students 27.82%, academics 2.22%, pregnant women and the general public 0.33% can represents the science of baby massage that is developing in the community and can be applied independently. The method used is the technique of lectures, discussions and online questions and answers via zoom and youtube. After participating in this webinar, participants get an update of knowledge that can be applied, e-materials, e-certificates. This webinar is expected to increase knowledge and as a learning medium for mothers and health workers, especially midwives, to increase baby's immunity by applying baby massage.

Keywords: optimization, immunity, baby massage

maupun psikososial ini diwujudkan dengan kontak fisik (kulit, mata) dan psikis sedini mungkin. Asuh merupakan kebutuhan fisik-biomedis. Salah satu kebutuhan asih dan asuh adalah pijat bayi. Sedangkan asah adalah kebutuhan akan stimulasi men-

tal yang berhubungan erat dengan proses belajar.¹

Stimulasi tumbuh kembang anak dilakukan oleh ibu dan ayah yang merupakan orang terdekat dengan anak, pengganti ibu/pengasuh anak, anggota keluarga lain dan kelompok masyarakat di lingkungan rumah tangga masing-masing dan dalam kehidupan sehari-hari. Kurangnya stimulasi dapat menyebabkan penyimpangan tumbuh kembang anak bahkan gangguan yang menetap.²

Baby massage merupakan teknik pemijatan yang dilakukan untuk bayi/ balita secara lembut dan menggunakan gerakan-gerakan tertentu dengan tujuan untuk merangsang pengeluaran hormon endorphin yang menyebabkan bayi merasa nyaman dan relaks, sehingga akan meningkatkan daya tahan tubuh bayi karena merangsang meningkatnya aktivitas *neurotransmitter neurotin*. Peningkatan aktivitas *neurotransmitter* akan menyebabkan sel reseptor mengikat *glucocorticoid* yang menyebabkan penurunan hormon adrenalin, sehingga dapat meningkatkan imunoglobulin pada bayi/balita.¹

Novel Corona Virus 2019 (N-Cov 19) yang biasa disebut dengan virus corona adalah penyakit menular yang disebabkan oleh SARS-COV-2, salah satu jenis corona virus dimana penyakit ini telah menjadi pandemi di tahun 2019-2020.³ Pada awal Desember 2019 Virus terdeteksi pertama kali di Wuhan, yaitu di pasar seafood huanan. Dimana ditemukannya 50 kasus infeksi pernafasan (pneumonia). Alih-alih mereda dalam waktu sekejap, virus ini menyebar hamper ke seluruh penjuru dunia menurut data per 17 April 2020 Sebanyak 211 Negara di dunia terinfeksi Covid-19 total yang terkonfirmasi 2.181.508, meninggal 147.337 sembuh 554.889. Mortality rate virus covid-19 sebesar 6,16% dan Recovery Rate 22,86%.⁴

Indonesia yang memiliki pengalaman nihil dalam penyebaran virus Zika dan MERS, jumlah kasus yang relative rendah untuk pandemic flu Babi tau H1N1, SARS dan sebagainya, sampai bulan Januari Indonesia termasuk negara yang bebas terpaparnya Covid-19. Tetapi pada awal bu-

lan Maret 2020 kasus Covid-19 muncul di Indonesia dengan ditemukannya dua warga depok, Jawa Barat dinyatakan positif Corona⁵ Perlahan-lahan virus ini menyebar di wilayah Jawa barat hingga hampir seluruh pelosok negeri. Jumlah kasus semakin meningkat menurut data per 21 April 2020 sebanyak 7.135 orang terkonfirmasi positif Corona, 616 meninggal dunia dan pasien yang dinyatakan sembuh 842 orang⁶, maka sesuai dengan Kepres Nomor 12 tahun 2020 tentang Penetapan Covid-19 sebagai bencana nasional.⁷

Kasus positif paling banyak terjadi pada rentang usia 31-45 tahun, yaitu sebanyak 272.442 kasus. Sementara itu, kelompok usia 0-5 tahun yang positif Covid-19 sebesar 24.438 kasus, kelompok usia 6-18 tahun sebesar 80.555 kasus, kelompok usia 19-30 sebesar 224.470, kelompok usia 46-59 sebesar 206.368 dan kelompok usia lebih dari 60 tahun yaitu sebesar 95.943. Berdasarkan data, angka kematian tertinggi pada kasus pandemi Covid-19 ini ditemukan pada pasien dengan usia 60 tahun keatas yaitu sebesar 11.826 kasus.⁸

Covid-19 telah memengaruhi semua kelompok usia, meskipun tampaknya lebih ringan pada populasi anak daripada orang dewasa. Adapun kemungkinan alasannya, anak-anak memiliki penyakit penyerta yang lebih sedikit, tidak merokok, dan memiliki ekspresi ACE-2 yang lebih rendah.⁹ Akan tetapi, penelitian Huang et al¹⁰ juga memaparkan bahwa anak rentan terhadap Covid-19 dikarenakan fungsi kekebalan anak-anak belum matang, anak rentan terhadap infeksi sistem pernapasan, dan gejalanya lebih beragam sehingga pembentukan antibodi dan imunitas silang dapat terjadi.

Baby massage atau lebih dikenal dengan pijat bayi sebenarnya dapat dilakukan oleh orang tua. Namun sebagian besar orang tua merasa takut untuk melakukan pemijatan bayi sendiri. Orang tua juga masih jarang melakukan senam bayi (*baby gym*), sehingga mengandalkan bantuan orang lain untuk melakukan pijat bayi. Padahal masa pandemi Covid-19 ini, pemijatan yang dilakukan oleh orang tua akan sangat baik sekali, sebab orang tua akan

merasa aman dan nyaman untuk melakukan stimulasi pada bayi dengan pijat bayi dan baby gym untuk meningkatkan daya tahan tubuh serta meningkatkan kecerdasan bayi agar dapat berkembang dengan optimal dengan melalui sentuhan (*baby massage*).

Dilihat dari hasil uji statistik nilai P value 0,000 lebih kecil daripada nilai α (taraf kesalahan) 0.05% maka disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya terdapat pengaruh baby massage terhadap pertumbuhan (panjang badan) bayi usia 6-12 di Posyandu Kenanga Kab.Bogor Tahun 2019.¹¹ Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Fauziah & Wijayanti, 2018) dalam penelitiannya tentang pengaruh pijat bayi terhadap kenaikan berat badan dan panjang badan pada bayi didapatkan hasil pemberian ataupun perlakuan pijatan dan latihan gerak dapat meningkatkan perkembangan fisik dan kecerdasan bayi mulai dari bayi lahir hingga dengan bayi usia 6 bulan terjadinya peningkatan tinggi badan yang signifikan pada bayi yang diberikan terapi sentuhan berupa pijat bayi dibandingkan dengan bayi yang tidak mendapatkan perlakuan pijatan.¹²

Penelitian terdahulu mengatakan bahwa pemijatan akan meningkatkan aktivitas mentransmitter serotonin, yaitu meningkatkan kapasitas sel reseptor yang berfungsi mengikat glucocorticoid (adrenalin, suatu hormon stress). Proses ini akan menyebabkan terjadinya penurunan kadar hormone adrenalin (hormone stress). Penurunan kadar hormone stress ini akan meningkatkan daya tahan tubuh, terutama IgM dan IgG. Dalam memutus mata rantai penyebaran virus Covid-19 di harapkan masyarakat mampu menerapkan hidup bersih dan sehat, serta dapat meningkatkan daya tahan tubuh serta imunitas.¹³ Namun, karena orang tua pada umumnya belum memiliki kemampuan dan ketrampilan untuk melakukan pijat bayi, maka diperlukan pengetahuan dan ketrampilan dengan benar, serta melakukan dengan teratur, sehingga akan memberikan manfaat yang besar untuk meningkatkan daya tahan tubuh bayi/balita serta meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan. Oleh karena itu penting kiranya ibu-ibu yang me-

iliki bayi/balita dapat mengerti dan terampil melakukan pijat bayi agar daya tahan tubuh bayi dapat meningkat.

Berdasarkan survey awal yang dilakukan pada 10 ibu yang memiliki bayi/balita, ibu mengatakan bahwa belum mengetahui cara melakukan pijat bayi sendiri, sehingga pelaksanaannya mengundang dukun bayi atau melakukan pemijatan di tenaga kesehatan, namun pelaksanaannya tidak teratur. Berdasarkan analisis masalah di atas, maka beberapa permasalahan yang dapat dirangkum agar orang tua mampu meningkatkan daya tahan tubuh anak melalui pemberian pemijatan pada bayi/balita adalah ibu bayi/balita belum berani untuk melakukan pijat bayi karena merasa takut dan merasa tidak terampil dalam melakukan pemijatan, sehingga pemijatan bayi/balita dilakukan oleh dukun bayi atau tenaga kesehatan yang pelaksanaannya tidak teratur.

Dari beberapa permasalahan yang dihadapi oleh ibu bayi/balita. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi dan ketrampilan pada ibu bayi/balita sehingga dapat melakukan pijat bayi ini secara mandiri dan teratur untuk meningkatkan daya tahan tubuh bayi balita pada masa pandemi Covid-19.

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada bulan Oktober 2020-Januari 2021 atau selama kurang lebih 3 Bulan yang dimulai dari perencanaan hingga pelaksanaan dan evaluasi. Observasi awal dilaksanakan pada tanggal 5 Oktober 2020 untuk mengetahui secara isu terkini dan permasalahan di masyarakat Indonesia. Beberapa kegiatan yang akan dilaksanakan dalam program pengabdian kepada masyarakat ini, antara lain:

1. Pemilihan isu strategis untuk dijadikan tema webinar
2. Perencanaan kegiatan webinar
3. Pelaksanaan kegiatan webinar
4. Monitoring dan evaluasi kegiatan webinar

Penyelenggara kegiatan ini adalah Dosen Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju, Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan Departemen

Kebidanan. Tim pelaksanaan kegiatan Pengabdian masyarakat ini merupakan dosen yang keahliannya dalam bidang promosi kesehatan dan pendidikan kesehatan bayi. Ketua tim pelaksana merupakan pengampu mata kuliah Asuhan Bayi, Balita dan Anak Pra Sekolah sedangkan anggota tim merupakan dosen dan mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju dan Tim Anggota YDBM. Bentuk kegiatan pada webinar ini adalah ceramah, diskusi dan tanya jawab, seminar online dengan *zoom* dan *live youtube*. Publikasi sebagai media promosi kepada peserta untuk kegiatan ini adalah dengan penyebaran pamflet/iklan/flyer melalui Sosial Media baik dari kampus maupun perorangan. Sasaran pada kegiatan webinar ini adalah dosen, praktisi kesehatan, bidan, ibu hamil, masyarakat umum. Fasilitas yang didapat oleh peserta adalah E-Sertifikat, E-Materi, ilmu yang bermanfaat, relasi, *door-prize*. Tempat dan waktu pelaksanaan kegiatan webinar ini adalah :

1. **Hari / Tanggal** : Minggu, 29 Januari 2021
2. **Pukul** : 12.00 WIB s.d. 17.00 WIB
3. **Tempat / Media** : Live Zoom dan Youtube
4. **Link Zoom**:
<https://us02web.zoom.us/j/88601239169?pwd=Qm1weE12NFFvSzlmMFd0UXprN0Zldz09>
5. **Link Youtube** :
<https://youtu.be/xhN7kDDXE2Y>

Hasil dan Pembahasan

Peserta Webinar ini diikuti oleh kalangan tenaga kesehatan (bidan, perawat), dosen dan praktisi akademisi, masyarakat umum dan mahasiswa kesehatan. Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat diperoleh bahwa peserta yang mengikuti webinar pengabdian masyarakat ini sebanyak 2.650 peserta meliputi tenaga kesehatan khususnya bidan dan perawat 66,87%, dosen 2,94%, mahasiswa 27,96%, tenaga akademisi 0,34%, dan masyarakat umum 1,89% dapat mewakili ilmu pijat bayi yang berkembang dimasyarakat dan dapat diaplikasikan secara mandiri.

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat melalui Webinar ini dilakukan dengan memberikan *edukasi* dan keterampilan pada ibu bayi/balita sehingga dapat melakukan pijat bayi ini secara mandiri dan teratur untuk meningkatkan daya tahan tubuh bayi balita pada masa pandemi Covid-19 baik teknik memijat pada bayi sehat maupun pada bayi sakit.

Pendidikan kesehatan dapat berperan untuk merubah perilaku individu, kelompok dan masyarakat sesuai dengan nilai-nilai kesehatan. Perubahan perilaku yang diharapkan adalah dapat memelihara dan meningkatkan kesehatan, mencegah risiko terjadinya sakit, melindungi diri dari ancaman penyakit, serta berpartisipasi aktif dalam gerakan kesehatan masyarakat sehingga perubahan perilaku merupakan hasil dari pendidikan kesehatan. Pemberian informasi tentang pengertian pijat, manfaat pijat, cara melakukan pijat waktu yang tepat untuk pijat dan sebagainya sehingga akan meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pijat. Berdasarkan hasil uji *Mc. Nemar* diperoleh nilai $p = \text{nilai sebesar } 0.002 < 0.05$ maka H_0 diterima. Ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh kombinasi pemberian pendidikan kesehatan dengan praktik pijat terhadap perilaku ibu dalam memijat bayi sendiri (usia 0-1 tahun) di Desa Baratan Kecamatan Patrang Kabupaten Jember.¹ Hal ini menjelaskan bahwa pemberian pendidikan kesehatan yang tidak mendapat rangsangan motorik cenderung lebih kecil dalam melakukan pijat bayi dibandingkan dengan perilaku ibu dalam memijat bayi yang mendapat pendidikan kesehatan dengan bantuan rangsangan motorik.¹

Pada tahap edukasi pemberian materi yang disampaikan meliputi a) Mengoptimalkan pijat bayi dalam meningkatkan imunitas bayi b) Keikutsertaan peran ibu dalam meningkatkan imunitas bayi melalui pijat bayi. c) Mengenal bagaimana cara pijat bayi untuk meningkatkan daya tahan tubuh bayi. Teknik yang disampaikan bagaimana terapi pijat untuk bayi sehat dan terapi pijat untuk bayi sakit



Gambar 1. Penyampaian Materi Optimalisasi imunitas Bayi dengan Terapi Pijat

seperti kolik, batuk dan flu, diare, konstipasi dan sulit makan.

Salah satu manfaat *baby massage* yaitu dapat menaikkan berat badan bayi, dan dengan *massage* juga dapat menimbulkan efek biokimia serta fisik yang positif. Karena, bayi yang mendapatkan pijatan pada bagian abdomen atau perut dapat memperlancar proses pencernaan bayi.¹⁴ *Baby massage* menyebabkan peningkatan aktivitas *nervus vagus* dan dapat merangsang hormon pencernaan antara lain insulin dan gastrin. Insulin memegang peranan penting dalam kenaikan metabolisme karbohidrat, penyimpanan glikogen, sintesa asam lemak, asam amino, sintesa protein. Jadi insulin merupakan suatu hormon *anabolic*, penting peningkatan insulin dan gastrin dapat merangsang fungsi pencernaan sehingga penyerapan terhadap sari makanan menjadi lebih baik, penyerapan makanan yang lebih baik akan menyebabkan bayi cepat lapar.¹⁵

Field (2004) berpendapat bahwa dengan pijat bayi dapat lebih meningkatkan berat badan, menunjukkan kemajuan yang lebih baik dalam hal emosional, kemampuan sosial, temperamennya lebih tenang dan terjadi penurunan hormon stres dalam urin maka peneliti perlu melakukan penelitian mengenai pengaruh pijat bayi terhadap frekuensi sakit bayi.¹⁶

Pengobatan penyakit *common cold* dapat dilakukan pengobatan pijat terapi

dan dengan menggunakan tanaman herbal. Beberapa jenis tanaman herbal telah banyak diteliti dan memiliki manfaat untuk mengatasi gejala awal pada *common cold*, misalnya seperti, tanaman timi, akar manis, adas, saga, jahe merah.¹⁷

Hal ini sesuai juga dengan hasil penelitian menunjukkan 20 responden tidak sakit (66,7%) yaitu 7 responden (23,3%) kategori tidak dipijat dan 13 responden (43,3%) yang dipijat. Hal ini sesuai dengan penelitian Herminia (2007) *Massage Therapy With Preterm Infants and Children With Chronic Illness* menyatakan bahwa dengan pijatan maka akan meningkatkan level dari Ig G, Ig A dan Ig M pada bayi, sehingga bayi menjadi sehat.¹⁶

Simpulan

Berdasarkan hasil webinar yang sudah dilaksanakan dapat disimpulkan bahwa terlaksananya webinar dengan topik "Optimalisasi Imunitas Bayi dengan Terapi Pijat" dapat : Menambah ilmu pengetahuan para ibu pentingnya pijat bayi dalam meningkatkan kekebalan tubuh, sebagai ajang silaturahmi ilmiah antar dosen kesehatan dengan masyarakat, sebagai media pembelajaran bagi para ibu yang mengikuti webinar ini agar meningkatkan imunitas bayi melalui pijat bayi. Disarankan berdasarkan evaluasi yang telah dilakukan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa webinar seperti ini dapat dilaksanakan secara berkelanjutan dan dengan materi yang beragam.

Daftar Pustaka

1. Akib H. *The Influence Of Health Education Combination With Massage Practices On Mother Behavior In Sewing Own Baby (Ages 0-1 Years) In Baratan Kecamatan Patrang Village Jember District*. J Kesehat Dr Soebandi. 2017;5(1).
2. Esty Pamungkas C, Amini A, Rahmawati C. Sentuhan Kasih Ibu, Upaya Stimulasi Tumbuh Kembang Anak Dengan Pijat Bayi Pada Anak Usia 0-3 Tahun Di Desa Selebung Ketangga, Kecamatan Keruak Kabupaten Lombok Timur. SELAPARANG J Pengabdi Masy Berkemajuan. 2020;4(1):356.
3. Nurkholis. Dampak Pandemi Novel-Corona Virus Disiase (Covid-19) Terhadap Psikologi Dan Pendidikan Serta Kebijakan Pemerintah. Pgsd [Internet]. 2020;6(1):39-49.
4. Shereen MA, Khan S, Kazmi A, Bashir N, Siddique R. COVID-19 Infection: Origin, Transmission, And Characteristics Of Human Coronaviruses. J Adv Res. 2020;
5. Yunita N. W. Penyebab, Asal Mula Dan Pencegahan Virus Corona Di Indonesia [Internet]. Jakarta. 2020.
6. CNN Indonesia. Update Corona 21 April: 7.135 Positif, 616 Meninggal [Internet]. Jakarta. 2020.
7. Pusat P. Keputusan Presiden (KEPRES) NOMOR 12 TAHUN 2020 [Internet]. 2020. Tersedia
8. Padjadjaran KU. Info Artikel. 2021;4(1):7-18.
9. Minotti C, Tirelli F, Barbieri E, Giaquinto C, Donà D. How Is Immunosuppressive Status Affecting Children And Adults In SARS-Cov-2 Infection? A Systematic Review. J Infect. 2020;81(1):E61-6.
10. Huang X, Wei F, Hu L, Wen L, Chen K. Epidemiology And Clinical Characteristics Of COVID-19. Arch Iran Med. 2020;23(4):268-71.
11. Jayatmi I, Fatimah J. Pengaruh Baby Spa Dan Baby Massage Terhadap Tumbuh Kembang Bayi. J Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah. 2021;17(1):86-96.
12. Fauziah A, Wijayanti HN. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kenaikan Berat Badan Dan Kualitas Tidur Bayi Di Puskesmas Jetis Yogyakarta. PLACENTUM J Ilm Kesehatan Dan Apl. 2018;6(2):14-9.
13. Russell CD, Millar JE, Baillie JK. Clinical Evidence Does Not Support Corticosteroid Treatment For 2019-Ncov Lung Injury. Lancet. 2020;395(10223):473-5.
14. Roesli U. Pedomani Pijat Bayi Bayi. Jakarta Pustaka Pembang Swadaya Nusant. 2013;
15. Jayatmi I, Fatimah J. Pertumbuhan Optimal Dengan Pijat Dan Spa Bayi. 2020;
16. Nuryanti D, Arifah S. Hubungan Pijat Bayi Dengan Frekuensi Sakit Bayi. Naskah Publ [Internet]. 2011;68-74.
17. Sofiyanti I, Ramadhani MA, Astuti FP. Edukasi Penatalaksanaan Common Cold Dengan Terapi Herbal Dan Terapi Pijat. Call Pap Semin Nas Kebidanan [Internet]. 2020;1(1):44-50.