

PELATIHAN PIJAT ANAK BAGI ORANG TUA DAN GURU ANAK USIA DINI EARLY CHILDHOOD MASSAGE TRAINING FOR PARENTS AND EARLY CHILDHOOD EDUCATORS

Norlaila^{1*}, Alysbed Syahkurnia¹, Sri Wahyuni¹

¹Pendidikan Guru Anak Usia Dini, Universitas Mulia

*Email korespondensi: ella.irfansyah.ei@gmail.com

Abstract

This community service program carries the theme "Early Childhood Massage Training for Parents and Early Childhood Educators" with the aim of enhancing the understanding and skills of parents and teachers in providing positive touch through massage techniques for young children. The training is designed to provide practical guidance, addressing key aspects such as understanding the concept of early childhood massage, applying appropriate massage techniques, and the importance of positive touch interactions in the educational environment. Through implementation methods involving practical demonstrations and interactive discussions, participants are expected to integrate these massage skills into children's daily care routines. Monitoring and evaluation will be conducted to assess changes in participants' knowledge and practices, as well as the impact on early childhood development. The expected outcomes include improved massage skills among participants, strengthened emotional bonds between parents and children, enhanced development across six aspects of early childhood growth, and the creation of an educational environment that supports children's optimal development. Dissemination of the training results is expected to contribute positively to supporting early childhood well-being and raising public awareness of the importance of positive touch in shaping character and promoting the growth and development of young children.

Keywords: Early Childhood, Massage, Parent, Training

Abstrak

Tema pengabdian masyarakat ini adalah "Pelatihan Pijat Anak bagi Orang Tua dan Guru Anak Usia Dini". Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pemahaman orang tua dan guru tentang bagaimana memberikan sentuhan positif melalui teknik pijat kepada anak usia dini. Pelatihan ini dirancang untuk memberikan panduan praktis yang berfokus pada hal-hal penting seperti memahami konsep pijat anak usia dini, menerapkan teknik pijat yang sesuai, dan pentingnya interaksi sentuhan positif dan negatif. Diharapkan peserta dapat menerapkan keterampilan pijat ini ke dalam perawatan anak sehari-hari melalui metode pelaksanaan yang mencakup demonstrasi praktik dan diskusi interaktif. Monitoring dan evaluasi akan dilakukan untuk mengevaluasi perubahan pengetahuan dan praktik peserta serta efeknya pada perkembangan anak usia dini. Hasil yang diharapkan termasuk keterampilan pijat yang lebih baik bagi peserta, hubungan emosional yang lebih baik antara orang tua dan anak, peningkatan enam aspek perkembangan anak usai dini, dan pembentukan lingkungan pendidikan yang mendukung perkembangan optimal anak. Diharapkan bahwa penyebaran informasi tentang hasil pelatihan akan membantu mendukung kesejahteraan anak usia dini dan meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya sentuhan positif dalam pembentukan.

Kata kunci: Anak Usia Dini, Orang Tua, Pelatihan, Pijat Anak



CC Attribution-ShareAlike 4.0

Copyright © 2024 Author

Diterima: 11 desember 2024; Disetujui: 23 Desember-2024; Terbit: 23 Desember 2024

PENDAHULUAN

Pertumbuhan dan perkembangan pada masa kanak-kanak tentu sangat penting untuk kesehatan fisik dan mental. Anak-anak pada usia ini sangat responsif terhadap lingkungan sekitar mereka, dan memiliki interaksi positif dengan perawatan kesehatan dapat memiliki efek yang lebih besar dalam jangka panjang. Kesehatan anak dipengaruhi oleh banyak faktor. Salah satunya adalah faktor kesehatan. Namun, faktor utama bukan sarana dan prasarana kesehatan; faktor lain termasuk faktor ekonomi, sosial, lingkungan, pendidikan, dan keturunan. Untuk meningkatkan kesehatan anak, kebijakan publik yang berwawasan kesehatan dan pembelajaran tentang bagaimana membantu orang lain dapat membantu dirinya sendiri dapat membantu.

Penggunaan media, khususnya alat peraga, sangat penting dalam promosi kesehatan karena mampu memberikan gambaran yang jelas kepada masyarakat, termasuk orang tua dan guru anak usia dini, sehingga tujuan promosi kesehatan dapat dicapai. Menurut Notoatmodjo (2012) Media membantu siswa menjadi lebih tertarik pada tujuan pendidikan, mencapai tujuan yang lebih besar, mengatasi hambatan dalam pemahaman, dan meneruskan pesan yang diterima oleh orang lain. Pada akhirnya, media membantu siswa memahami lebih baik dan menegakkan apa yang mereka ketahui. Banyak manfaat yang dapat diperoleh dari pijat yang merupakan terapi sentuhan (Maharani, 2012). Dalam gambaran gelombang otak, terapi sentuhan pijat menghasilkan perubahan fisiologis yang menguntungkan, yang dapat diukur secara ilmiah dengan mengukur kadar kortisol, radioimmunoassay kortisol plasma, chatecholamine dalam air seni, dan pemeriksaan EEG (*Electro Encephalogram*). Pijat pada anak usia dini tampaknya merupakan cara yang bagus untuk meningkatkan perkembangan anak. Pijat tidak hanya membuat anak merasa lebih nyaman, tetapi juga bermanfaat bagi kesehatan mereka karena anak usia dini rentan terhadap berbagai masalah kesehatan, seperti gangguan tidur, ketegangan otot, dan masalah perkembangan motorik. Untuk mendapatkan manfaat maksimal dari pijatan, ada acara yang harus diperhatikan saat melakukannya. Bayi usia 0 hingga 3 tahun melakukan gerakan yang lebih

mirip dengan usapan-usapan halus, tekanan ringan, dan tekanan. Disarankan untuk melakukan pijatan selama sekitar lima belas menit, dan waktu ini dapat ditingkatkan seiring usia anak (Afriyani et al., 2020).

Banyak orang tua tetap meminta dukun atau tukang urut untuk memijat anaknya karena mereka percaya bahwa mereka memiliki pengetahuan yang lebih baik dari mereka. Namun, memijat bayi sendiri dapat membantu membangun hubungan antara sel-sel saraf otak bayi, yang akan menentukan cara mereka berpikir, merasakan, dan belajar. Pijat juga dapat membantu anak-anak yang lelah mengalami kesulitan tidur dan mengurangi penyakit, seperti sakit perut. Pijat bayi diklasifikasikan sebagai sentuhan (Maharani, 2009).

METODE

Kegiatan ini ditujukan kepada orang tua dan guru anak usia dini di TK Filia di Kelurahan Sepinggan Raya, Balikpapan Selatan. Anak-anak ini berusia antara 0-6 tahun. 13 Peserta mengikuti pelatihan. Observasi awal dilakukan dengan menyebarkan survei ke orang tua dan guru anak usia dini untuk mengetahui kebutuhan informasi mereka. Dalam pelatihan ini, alat peraga Power Point, boneka, dan video pijatan anak digunakan. Teknik yang digunakan adalah ceramah dan diskusi. Kemampuan awal ibu untuk menjawab pertanyaan tentang pijat anak usia dini digunakan untuk menilai pengetahuan awal. Setelah pelatihan, orang tua dan guru dibantu agar mereka dapat mengajar anak mereka sendiri. Melihat secara langsung bagaimana ibu melakukan pijat pada anak usia dini adalah cara evaluasi dilakukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada tanggal 29 Oktober 2024, orang tua dan guru anak usia dini mengikuti pelatihan pijat anak usia dini. Dimulai dengan penyampaian materi, latihan pijatan dengan alat peraga, tanya jawab, dan post-test, kegiatan berakhir. Hasil dari upaya pengabdian kepada masyarakat, pelatihan pijat untuk orang tua dan anak usia dini, berikut ini.

1. Pelatihan Pijat Anak

Tabel 1. Pengetahuan Ibu dan guru sebelum dilakukan pelatihan pijat anak

Pengetahuan	Jumlah	Prosentase
Kurang	2	15%
Cukup	6	46%
Baik	5	39%

Tabel 1 menunjukkan bahwa 6 orang (46%) dari orang tua dan guru memiliki pengetahuan yang cukup sebelum pelatihan, dan 2 orang (15%) memiliki pengetahuan yang kurang. Pengetahuan merupakan sesuatu yang diketahui berdasarkan pengalaman dari seseorang. Secara tidak langsung atau secara tidak langsung, pengetahuan dan pengalaman dapat dipengaruhi oleh lingkungan sosial dan tempat kerja seseorang. Ibu pekerja adalah responden yang kurang tahu tentang pijat anak usia dini. Pengetahuan seseorang dapat dipengaruhi oleh banyak faktor, termasuk pekerjaan, usia, minat, pengalaman, kebudayaan, dan lingkungan sekitar (Mubarak, 2009).

Tabel 2. Distribusi jawaban pengetahuan tentang pijat anak usia dini sebelum dilakukan pelatihan.

Pertanyaan	Jawaban			
	Benar	Persentase	Salah	Persentase
Pijat dilakukan sebelum tidur malam	10	77%	3	23%
Pemijatan Pembuka dengan Sentuhan Ringan	9	69%	4	31%
Gerakan pijat merupakan usapan lambat dan lembut pada tubuh bagian tubuh anak yang dimulai dari kaki, perut, dada, wajah, tangan dan punggung bayi	13	100%	0	0%
Pemijatan sesuai umur	10	77%	3	23%

Manfaat pijat anak	13	100%	0	0%
Pemijatan dilakukan menggunakan minyak/baby oil	13	100%	0	0%
Manfaat pijat pada orang tua	11	85%	2	15%
Pijat dapat dilakukan sejak bayi	7	54%	6	46%
Ada kontra indikasi pijat bayi	11	85%	2	15%
Bayi dalam kondisi demam tidak boleh dipijat	9	69%	4	31%
Setelah memijat, anak dimandikan	10	77%	3	23%
Temperature ruang saat anak dipijat	9	69%	4	31%
Pemijatan dimulai dari kaki	9	69%	4	31%
Pemijatan saat anak menangis	4	31%	9	69%
Pijat dapat dilakukan setiap hari	8	62%	5	38%

Tabel 2 menunjukkan bahwa orang tua dan guru anak usia dini memahami konsep pijat, pemijatan dengan baby oil atau minyak, dan pemijatan yang lembut dari kaki hingga ke seluruh tubuh. Pijat memperlancar peredaran darah, meningkatkan berat badan, dan membuat anak merasa lebih dekat dan dekat dengan orang tua. Itu juga dapat digunakan sebagai terapi untuk anak-anak yang mengalami masalah dengan perkembangan motorik halus dan motorik kasar. (Hastuti et al., 2020) dalam juwita dan Jayanti 2019. Terdapat 9 orang responden (69%) belum memahami jika pemijatan tidak boleh dilakukan saat anak menangis. Hal ini sejalan dengan Aminarti .T dan (Apriyani & Rani Purwani, 2023) yang menyatakan saat melakukan pemijatan anak harus berada dalam kondisi nyaman. Anak-anak sering menangis keras dan meronta-meronta selama pemijatan tradisional, yang menyebabkan mereka tertidur bukan karena

tenang. 46% dari mereka yang menjawab belum mengetahui bahwa pemijatan dapat dilakukan sejak kelahiran.

Tabel 3. Pengetahuan orang tua dan guru setelah dilakukan pelatihan pijat anak

Pengetahuan	Jumlah	Prosentase
Kurang	0	0%
Cukup	0	0%
Baik	13	100%

Setelah pelatihan, semua peserta memiliki pengetahuan yang baik, seperti yang ditunjukkan dalam tabel 3. Pelatihan ini menggunakan alat peraga seperti boneka, proyektor, dan LCD, serta media video dan materi yang disampaikan melalui slide PowerPoint, yang membuat kegiatan lebih menarik dan tidak monoton.

Tabel 4. Distribusi jawaban pengetahuan tentang pijat anak usia dini setelah dilakukan pelatihan.

Pertanyaan	Jawaban			
	Benar	Persen-tase	Salah	Persen-tase
Pijat dilakukan sebelum tidur malam	12	92%	1	8 %
Pemijatan Pembuka dengan Sentuhan Ringan	9	69%	4	31%
Gerakan pijat merupakan usapan lambat dan lembut pada tubuh bagian tubuh anak yang dimulai dari kaki,perut,da da,wajah,tangan dan punggung bayi	13	100%	0	0%
Pemijatan sesuai umur	13	100%	0	0 %
Manfaat pijat anak	13	100%	0	0%
Pemijatan dilakukan menggunakan minyak/baby oil	13	100%	0	0%
Manfaat pijat	11	85%	2	15%

pada orang tua				
Pijat dapat dilakukan sejak bayi	13	100%	0	0 %
Ada kontra indikasi pijat bayi	13	100%	0	0 %
Bayi dalam kondisi demam tidak boleh dipijat	12	92%	1	8 %
Setelah memijat, anak dimandikan	13	0 %	0	0 %
Temperature ruang saat anak dipijat	12	92%	1	8 %
Pemijatan dimulai dari kaki	13	0%	0	0%
Pemijatan saat anak menangis	11	85%	9	15%
Pijat dapat dilakukan setiap hari	13	100%	0	100%

Semua peserta telah memahami manfaat, gerakan, waktu mulai, kontra indikasi, dan usia pemijatan, seperti yang ditunjukkan oleh hasil jawaban peserta di tabel di atas. Masih ada 8 peserta (62%) yang belum memahami bahwa sentuhan ringan adalah langkah pertama dalam pemijatan anak. Dengan gerakan awal seperti ini, anak dapat membiasakan diri dengan pijatan sebelum beralih ke area lain.



Gambar 1. Penyampaian Materi Pijat

2. Evaluasi Kegiatan dan Pendampingan

Setelah dilakukan pelatihan, maka dilakukan pendampingan online berupa konsultasi mandiri kepada peserta pelatihan. Hal ini bertujuan agar orang tua dan guru anak

usia dini dapat melakukan pemijatan secara mandiri sehingga apabila ada kesulitan peserta dapat menyampaikan kepada tim pengabdian



Gambar 2. Foto Bersama

KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan orang tua dan guru anak usia dini yang berusia antara 0 dan 6 tahun. Tujuannya adalah agar orang tua dapat melakukan pemijatan sendiri tanpa membawa anak mereka ke tukang urut atau dukun lokal. Orang tua dapat membangun hubungan kasih sayang dengan anak mereka dengan memijat mereka sendiri. Pelatihan ini dilakukan secara offline dengan menggunakan berbagai media, ceramah, diskusi, dan praktek langsung, serta alat peraga. Setelah pelatihan, para peserta memiliki kesempatan untuk melakukan konsultasi mandiri secara online. Setelah itu, mereka dievaluasi dengan menonton video pijat anak secara mandiri. Kegiatan pengabdian ini membantu orang tua dan guru anak usia dini memahami pijat. Hasilnya menunjukkan bahwa semua peserta memahami pijat pada anak usia dini dengan baik dan orang tua dan guru dapat melakukan pijat secara mandiri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada LPPM Universitas Mulia dan Tim Pengabdian kepada Masyarakat Program Studi Pendidikan Guru Anak Usia Dini yang telah mendukung dalam bentuk hibah Pengabdian Masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

Afriyani, L. D., Purwanti, S., Wulandari, R., & ... (2020). Pengabdian Masyarakat Pelatihan Pijat Bayi Sehat. *Call For Paper ...*, 54–60.

Aminarti, D. (2013). Pijat dan senam untuk bayi dan balita, cetakan ke 1 Yogyakarta; Brilliant Books

Apriyani, T., & Rani Purwani. (2023). Edukasi Pijat Bayi Untuk Mendukung Tumbuh Kembang Bayi Dan Meningkatkan Pengetahuan Ibu. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 5(2), 437–442. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM>

Dewi, S. (2012). Pijat dan asupan gizi tepat untuk melejitkan tumbuh kembang anak.

Hastuti, W., Bestari, N. H. G., & Kustriyanti, D. (2020). Pijat bayi meningkatkan perkembangan motorik kasar pada masa pandemi Covid-19. *NURSCOPE: Jurnal Penelitian dan Pemikiran Ilmiah Keperawatan*, 6(2), 96. <https://doi.org/10.30659/nurscope.6.2.96-100>

Maharani, S. (2009). *pijat dan senam sehat untuk bayi*. Katahati. <https://onsearch.id/Record/IOS15515.slims-38683/Description>

Maharani, S. (2012). *Pijat dan asupan gizi tepat untuk melejitkan tumbuh kembang anak*. <https://bintangpusnas.perpusnas.go.id/konten/BK7577/pijat-and-asupan-gizi-tepat-untuk-melejitkan-tumbuh-kembang-anak>

Mubarak. (2009). *Ilmu Keperawatan Komunitas Pengantar dan Teori*. Salemba Medika. <https://onsearch.id/Record/IOS2726.slims-67430?widget=1>

Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. [https://repositori.uin-alauddin.ac.id/19791/1/2021_Book Chapter_Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan.pdf](https://repositori.uin-alauddin.ac.id/19791/1/2021_Book_Chapter_Promosi%20Kesehatan%20dan%20Perilaku%20Kesehatan.pdf)

Yazia, V., Suryani, U., Hasni, H., Rahmadani, S., & Gea, T. E. W. (2022). Pelatihan Kader Kesehatan tentang Pijat Bayi dengan Teknik Tibben Nabawi. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 4(4), 621–630.