

EDUKASI RELAKSASI DAN STIMULASI TUMBUH KEMBANG PADA BAYI DAN BALITA DI POSYANDU

Sainah¹, Abdul Rahman², Wahyuningsih³, Muhammad Sofyan⁴, Sri Wahyuningsi⁵, Olivia⁶, Nilam Amelia Reski⁷

^{1,5,6,7}Prodi DipolmaTiga Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Patria Artha, Jl. Tun Abdul Razak (Hertasning Baru), Poros Makassar-Gowa, Kode Pos 92113

^{2,3,4} Prodi S1-Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Patria Artha, Jl. Tun Abdul Razak (Hertasning Baru), Poros Makassar-Gowa, Kode Pos 92113

sainah@patria-artha.ac.id

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu serta kader posyandu dalam melakukan relaksasi (pijat bayi) dan stimulasi tumbuh kembang bayi dan balita. Latar belakang kegiatan ini adalah masih rendahnya pemahaman ibu mengenai pentingnya stimulasi dan relaksasi dalam mendukung perkembangan anak, serta belum optimalnya peran posyandu dalam aspek tersebut. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif melalui penyuluhan, demonstrasi, praktik langsung, serta evaluasi menggunakan pre-test dan post-test. Sasaran kegiatan adalah ibu yang memiliki bayi dan balita serta kader posyandu sebanyak 30 orang. Kegiatan dilaksanakan pada Sabtu, 11 April 2026 pukul 08.00-12.30 di Posyandu BTN Mega Rezky Blok E4 RT 001/RW 010, Wilayah Puskesmas Samata, Kabupaten Gowa. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta setelah diberikan edukasi. Sebagian besar peserta mampu memahami materi dan mempraktikkan teknik pijat bayi secara sederhana. Tingkat partisipasi peserta juga tergolong tinggi selama kegiatan berlangsung. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah edukasi relaksasi dan stimulasi tumbuh kembang efektif dalam meningkatkan kapasitas ibu dalam perawatan anak.

Kata kunci : relaksasi bayi, pijat bayi, stimulasi tumbuh kembang, posyandu, balita

ABSTRACT

This community service aimed to improve knowledge and skills of mothers and posyandu cadres in infant relaxation (baby massage) and developmental stimulation. The background of this activity is the still-low level of mothers' understanding of the importance of stimulation and relaxation in supporting child development, as well as the suboptimal role of posyandu in these aspects. The method used an educative-participatory approach: counseling, demonstration, hands-on practice, discussion, and pre-test/post-test evaluation. Conducted on April 11, 2026 at Posyandu BTN Mega Rezky, Gowa with 30 participants. Results showed increased knowledge, most participants could perform basic baby massage, and high participation. The results of the activity showed an increase in participants' knowledge and skills after receiving education. Most participants were able to understand the material and practice simple baby massage techniques. The level of participant engagement was also relatively high throughout the activity. The conclusion of this activity is that education on relaxation and developmental stimulation is effective in increasing mothers' capacity in child care.

Keywords: baby relaxation, baby massage, developmental stimulation, posyandu, toddler

1. PENDAHULUAN

Posyandu merupakan salah satu bentuk Upaya Kesehatan Bersumberdaya Masyarakat (UKBM) yang memiliki peran strategis dalam pemantauan pertumbuhan dan perkembangan bayi serta balita. Kegiatan rutin posyandu meliputi penimbangan, berat badan, pemantauan status gizi, serta edukasi kesehatan bagi ibu dan keluarga.

Namun, berdasarkan hasil observasi awal di lokasi pengabdian, kegiatan posyandu masih lebih berfokus pada aspek pemantauan fisik, seperti penimbangan dan imunisasi, sementara aspek stimulasi tumbuh kembang dan relaksasi bayi belum optimal dilakukan, sebagian besar ibu belum memahami pertimbangannya stimulasi dini dan teknik relaksasi seperti pijat bayi sebagian bagian dari perawatan anak.

2. MASALAH , TARGET, DAN LUARAN

1) Masalah

Berdasarkan analisis situasi, permasalahan yang dihadapi mitra (ibu bayi?balita dan kader posyandu) dapat dirumuskan sebagai berikut:.

- a. Rendahnya pengetahuan ibu tentang pentingnya relaksasi (pijat bayi) dalam mendukung kesehatan dan kenyamanan bayi.
- b. Kurangnya pemahaman ibu mengenai stimulasi tumbuh kembang yang sesuai dengan usia anak.
- c. Keterbatasan keterampilan ibu dalam melakukan teknik relaksasi dan stimulasi secara mandiri di rumah.
- d. Belum optimalnya peran kader posyandu dalam memberikan edukasi terkait relaksasi dan stimulasi tumbuh kembang.
- e. Minimnya media edukasi (leaflet, modul, atau alat bantu) yang mendukung penyampaian informasi kepada masyarakat.

2) Target

- a. Pemberian edukasi kesehatan kepada ibu mengenai pentingnya relaksasi dan stimulasi tumbuh kembang bayi dan balita melalui metode penyuluhan.
- b. Pelatihan teknik relaksasi (pijat bayi) melalui demonstrasi langsung dan praktik bersama agar ibu memiliki keterampilan yang aplikatif.
- c. Edukasi stimulasi tumbuh kembang yang dapat dilakukan di rumah.
- d. Pemberdayaan kader posyandu melalui peningkatan kapasitas dalam memberikan edukasi kepada masyarakat.
- e. Penyediaan media edukasi berupa leaflet atau modul sebagai bahan pembelajaran mandiri bagi ibu dan kader.

3) Luaran

Luaran dari kegiatan ini adalah berupa laporan kegiatan termasuk dokumentasi foto dan materi yang disampaikan selama kegiatan berlangsung sebagai bukti pelaksanaan kegiatan sebagai referensi untuk kegiatan serupa di waktu selanjutnya. Selain itu, dari laporan kegiatan ini diharapkan dapat disusun pula luaran berupa tulisan atau artikel yang akan diterbitkan di jurnal pengabdian kepada masyarakat nasional terakreditasi.



Gambar 2.1 Peta lokasi Pengabdian Kepada Masyarakat

3. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan edukatif dan partisipasi, yang melibatkan ibu dan bayi/balita dan kader posyandu secara aktif. Adapun tahapan kegiatan pelaksanaan kegiatan meliputi:

1. **Tahap Persiapan:**
 - a) Melakukan koordinasi dengan pihak posyandu dan kader setempat.
 - b) Menyusun materi edukasi terkait relaksasi dan stimulasi tumbuh kembang.
 - c) Menyiapkan media edukasi (leaflet, alat peraga, minyak bayi, dll).
 - d) Menyusun instrumen evaluasi (pre-test).
2. **Tahap Pelaksanaan:**
 - a) Penyuluhan/edukasi.
 - b) Demonstrasi.
 - c) Praktik langsung.
 - d) Diskusi dan tanya jawab.
 - e) Evaluasi.
3. **Tahap Evaluasi:**
 - a) Analisis perubahan skor kecemasan anak.
 - b) Umpan balik dari orang tua dan tenaga kesehatan.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini diikuti oleh ibu yang memiliki bayi dan balita serta kader posyandu dengan jumlah peserta sebanyak 30 orang. Pelaksanaan kegiatan ini berlangsung secara langsung di Posyandu BTN Mega Rezky Wilayah Samata Kabupaten Gowa dengan suasana yang kondusif dan partisipatif.

Adapun hasil pelaksanaan kegiatan dapat diuraikan sebagai berikut:

- 1) **Pelaksanaan Edukasi**
Materi mengenai pentingnya relaksasi terhadap bayi (pijat bayi) dan stimulasi tumbuh kembang disampaikan dengan metode ceramah interaktif. Peserta terlihat antusias dan aktif dalam mengikuti kegiatan, ditunjukkan dengan adanya pertanyaan dan diskusi selama penyampaian materi.
- 2) **Demonstrasi dan Praktek**
Tim pengabdian melakukan demonstrasi teknik pijat bayi yang benar dan aman. Selanjutnya, peserta diberikan kesempatan untuk melakukan praktek langsung dengan pendampingan. Sebagian besar peserta mampu mengikuti langkah-langkah yang diajarkan.
- 3) **Peningkatan pengetahuan**
Berdasarkan hasil evaluasi pre-tes dan post-tes, terjadi peningkatan pengetahuan peserta mengenai relaksasi dan stimulasi tumbuh kembang. Sebelum kegiatan, sebagian besar peserta memiliki pengetahuan yang terbatas, namun setelah edukasi, mayoritas peserta menunjukkan pemahaman yang lebih baik.

4) Peningkatan Keterampilan

Hasil pengamatan memperlihatkan bahwa lebih dari sebagian peserta mampu mempraktikkan teknik pijat bayi secara mandiri dengan benar, meskipun masih memerlukan latihan lanjut.

5) Partisipasi Peserta

Tingkat kehadiran dan partisipasi peserta tergolong tinggi, Peserta aktif dalam diskusi, praktik, dan tanya jawab.



Gambar 4.1 Pelaksanaan Kegiatan

5. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema “Edukasi Relaksasi dan Stimulasi Tumbuh Kembang pada Bayi dan Balita di Posyandu” telah terlaksana dengan baik dan sesuai rencana. Pelaksanaan kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam melakukan relaksasi kepada bayi (pijat bayi) serta stimulasi tumbuh kembang anak.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT karena atas rahmat dan karunia-Nya kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema “Edukasi Relaksasi dan stimulasi Tumbuh Kembang pada Bayi dan Balita di Posyandu” dapat terlaksana dengan baik.

Pada kesempatan ini, kami menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Direktur Lembaga Penelitian dan pengabdian Kepada Masyarakat (LP2M) yang telah memberikan dukungan penuh terhadap pelaksanaan kegiatan ini sebagai bagian dari Tridharma Perguruan Tinggi.
2. Dekan Fakultas Kesehatan yang telah memberikan dukungan terhadap pelaksanaan pengabdian masyarakat
3. Ketua Posyandu beserta Tim selaku yang mempunyai tempat yang telah berpartisipasi aktif dan memberikan fasilitas sehingga kegiatan ini dapat berjalan lancar.
4. Para peserta/orang tua dan bayi serta balita yang telah bersemangat mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, berbagi pengalaman, dan berkomitmen untuk mengimplementasikan pengetahuan yang diperoleh.
5. Rekan tim pengabdian dan mahasiswa yang telah membantu dalam persiapan, pelaksanaan, hingga penyusunan laporan kegiatan.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Buku KIA (Kesehatan Ibu dan Anak)*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Pedoman Pelaksanaan Stimulasi, Deteksi dan Intervensi Dini Tumbuh Kembang (SDIDTK)*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Maryunani, A. (2019). *Asuhan Neonatus, Bayi, Balita, dan Anak Prasekolah*. Jakarta: Trans Info Media.
- Soetjiningsih, C. H. (2021). *Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta: EGC.
- Roesli, U. (2018). *Pedoman Pijat Bayi untuk Bayi Sehat*. Jakarta: Trubus Agriwidya.
- Hockenberry, M. J., & Wilson, D. (2019). *Wong's Essentials of Pediatric Nursing* (11th ed.). St. Louis: Elsevier.
- Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P. A., & Hall, A. M. (2020). *Fundamentals of Nursing* (10th ed.). St. Louis: Elsevier.
- UNICEF. (2021). *Early Childhood Development: A Guide for Parents and Caregivers*. New York: UNICEF.
- Direktorat Kesehatan Keluarga. (2020). *Pedoman Pelayanan Kesehatan Neonatus dan Bayi di Posyandu*. Jakarta: Kemenkes RI.

National Association of Pediatric Nurse Practitioners (NAPNAP). (2020). *Infant Massage & Developmental Stimulation Guide*. U