

Pijat bayi sebagai intervensi komplementer untuk meningkatkan berat badan dan kualitas tidur bayi

Infant massage as a complementary intervention to improve infants' weight gain and sleep quality

Yaumil Fauziah¹✉, Fitri Khairani¹, Nopita Yanti Sitorus¹, Desi Handayani Lubis¹,
Maimunah R.¹

¹ Program Studi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Flora, Medan, Indonesia

ABSTRAK

Pijat bayi merupakan stimulasi sentuhan yang dapat memberikan efek relaksasi, meningkatkan kenyamanan, memperbaiki kualitas tidur, serta mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi pada periode 1.000 Hari Pertama Kehidupan. Namun, masih terdapat ibu yang belum memahami manfaat dan teknik pijat bayi yang tepat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan ibu mengenai manfaat dan teknik pijat bayi sebagai upaya mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi. Kegiatan dilaksanakan di Klinik Hadijah Medan dengan melibatkan 12 ibu yang memiliki bayi. Evaluasi kegiatan menggunakan rancangan satu kelompok dengan pengukuran sebelum dan sesudah edukasi. Pengetahuan awal peserta diukur menggunakan kuesioner, kemudian peserta diberikan edukasi melalui ceramah interaktif dengan media presentasi, *leaflet*, dan lembar balik, serta demonstrasi teknik pijat bayi menggunakan boneka peraga. Setelah kegiatan, pengetahuan peserta diukur kembali menggunakan kuesioner yang sama. Perbedaan nilai sebelum dan sesudah edukasi dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebelum edukasi, sebanyak 5 peserta (41,67%) memiliki pengetahuan dalam kategori baik, sedangkan setelah edukasi seluruh peserta (100%) memiliki pengetahuan dalam kategori baik. Hasil uji statistik menunjukkan adanya perbedaan pengetahuan yang bermakna antara sebelum dan sesudah edukasi ($p < 0,05$). Edukasi yang dipadukan dengan demonstrasi langsung efektif meningkatkan pengetahuan ibu mengenai manfaat dan teknik pijat bayi. Kegiatan serupa perlu dilaksanakan secara berkelanjutan dan disertai pendampingan praktik agar ibu mampu melakukan pijat bayi secara tepat dan mandiri.

Kata Kunci: edukasi kesehatan; pengetahuan ibu; pijat bayi; pertumbuhan dan perkembangan bayi

ABSTRACT

Infant massage is a form of tactile stimulation that can promote relaxation, increase comfort, improve sleep quality, and support an infant's growth and development during the first 1,000 days of life. However, there are still mothers who do not fully understand the benefits and proper techniques of infant massage. This community service activity aims to increase mothers' knowledge of the benefits and techniques of infant massage as a means of supporting their infants' growth and development. The activity was conducted at the Hadijah Clinic in Medan, involving 12 mothers with infants. The activity was evaluated using a single-group design with pre- and post-education measurements. Participants' baseline knowledge was assessed using a questionnaire; they were then educated through an interactive lecture using presentation materials, leaflets, and flip charts, as well as a demonstration of infant massage techniques using a mannequin. After the session, participants' knowledge was reassessed using the same questionnaire. Differences in scores before and after the education were analyzed using the Wilcoxon Signed-Rank test. The results showed that before the education, 5 participants (41.67%) had knowledge in the "good" category, whereas after the education, all participants (100%) had knowledge in the "good" category. The statistical test results showed a statistically significant difference in knowledge between before and after the education session ($p < 0.05$). Education combined with hands-on demonstrations effectively increases mothers' knowledge of the benefits and techniques of infant

massage. Similar activities need to be conducted on an ongoing basis and accompanied by practical guidance so that mothers can perform infant massage correctly and independently.

Keywords: health education; infant growth and development; infant massage; maternal knowledge

Latar Belakang

Pertumbuhan dan perkembangan bayi adalah tanda utama yang menunjukkan kondisi kesehatan dan kesejahteraan anak secara keseluruhan. Masa 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), yang dimulai dari masa kehamilan hingga usia dua tahun, dikenal sebagai periode emas karena pada masa ini otak dan organ vital mengalami perkembangan yang sangat cepat. Kegagalan dalam memberikan stimulasi dan nutrisi yang cukup pada masa ini bisa menyebabkan dampak besar seperti lambatnya perkembangan motorik, gangguan berpikir, hingga meningkatkan risiko *stunting*. Periode 1000 HPK merupakan masa penting bagi pertumbuhan fisik dan mental anak. Stimulasi awal pada tahap ini, seperti memijat bayi, bisa membantu meningkatkan perkembangan otak, kemampuan koordinasi gerak, serta pertumbuhan berat dan tinggi badan anak. Pijat bayi sudah terbukti sebagai cara stimulasi yang cukup baik menggunakan beberapa indra, sehingga bisa membantu tumbuh kembang bayi secara maksimal. Karena itu, stimulasi sejak dini sangat penting untuk mendukung perkembangan dan matangnya sistem saraf serta kemampuan gerak halus dan kasar bayi (Sumarni, 2026). Salah satu cara merangsang yang mudah dilakukan dan terbukti berguna adalah memijat bayi, karena dapat merangsang sistem sensorik dan aliran darah, sekaligus memperkuat hubungan emosional antara ibu dan anak (Chowdhury *et al.*, 2024).

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia merekomendasikan penggunaan terapi tambahan seperti pemijatan bayi agar membantu meningkatkan nutrisi pada anak-anak yang mengalami *stunting*. Dengan memijat, darah mengalir lebih lancar, sehingga nutrisi bisa mengalir lebih mudah ke seluruh tubuh. Pijat bayi adalah terapi menyentuh yang terbukti membantu meningkatkan berat badan, stamina, rasa tenang, serta memperbaiki kualitas tidur. Hal ini didukung oleh penelitian yang menunjukkan adanya peningkatan signifikan kualitas tidur bayi setelah diberikan pemijatan. Pada masa balita, tidur yang sehat sangat penting untuk perkembangan saraf dan pembentukan sinapsis. Sekitar 75% hormon pertumbuhan dihasilkan saat balita sedang tidur. Terapi sentuhan dan pijat diyakini sebagai bentuk stimulasi yang efektif untuk meningkatkan pertumbuhan, menurunkan kadar hormon stres, serta menaikkan kadar serotonin yang membantu bayi tidur lebih nyenyak. Sesuai dengan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 28 Tahun 2017, bidan memiliki wewenang untuk memantau dan mendorong pertumbuhan serta perkembangan bayi, termasuk dengan menerapkan teknik pijat bayi (Kusumadewi *et al.*, 2026).

Tidur adalah kebutuhan alami yang sangat penting bagi bayi karena memainkan peran besar dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Pada masa bayi, yang biasa disebut sebagai masa emas, terjadi perkembangan otak dan sistem saraf yang sangat cepat, sehingga bayi membutuhkan tidur berkualitas yang cukup, yaitu sekitar 12 sampai 14 jam setiap hari, baik di siang hari maupun malam hari (Siahaan & Juniah, 2022). Tidur pada usia 0–6 bulan membantu memperkembangkan sistem saraf, membentuk pola emosi, dan memengaruhi perilaku anak ke depannya. Bayi yang tidur cukup dan baik biasanya berkembang lebih baik di bidang gerak, pergaulan, dan perasaan dibandingkan bayi yang tidurnya tidak baik. Oleh karena itu, memastikan bayi mendapatkan tidur yang cukup merupakan hal penting yang harus

diperhatikan oleh orang tua maupun pihak berwenang (Fauziah, Khairani, *et al.*, 2026; Prawestri *et al.*, 2026).

Pertumbuhan dan perkembangan bayi merupakan proses berkelanjutan yang dipengaruhi oleh faktor genetik, hormonal, dan lingkungan. Salah satu bentuk stimulasi lingkungan yang dapat diberikan setelah kelahiran adalah stimulasi taktil melalui pijat bayi. Stimulasi ini bertujuan untuk merangsang otot, tulang, dan sistem organ agar dapat berkembang serta berfungsi secara optimal (Fauziah, Ulfa, *et al.*, 2026). Pertumbuhan dan perkembangan bayi merupakan indikator penting yang menggambarkan kondisi kesehatan dan kesejahteraan anak secara keseluruhan. Masa 0—24 bulan merupakan periode emas karena pada fase ini terjadi perkembangan sistem saraf, motorik, dan organ tubuh secara cepat (Rina *et al.*, 2024).

Gangguan tidur pada bayi bisa terjadi karena berbagai hal, baik dari dalam diri bayi itu sendiri maupun dari luar. Faktor-faktor dari dalam meliputi ketidakstabilan sistem saraf, masalah pencernaan, kondisi kesehatan seperti demam atau tumbuhnya gigi, serta masa pertumbuhan tertentu. Sementara itu, faktor eksternal meliputi lingkungan tidur yang tidak nyaman, suara yang mengganggu, cahaya yang terlalu terang, serta cara merawat anak yang tidak konsisten. Gangguan tidur bisa memengaruhi kondisi fisik bayi, seperti mengganggu hormon pertumbuhan dan membuat daya tahan tubuh turun, serta berdampak pada aspek psikologis dan perkembangan kemampuan berpikir bayi (Marice *et al.*, 2025).

Metode

Kegiatan penyuluhan mengenai pentingnya pijat bayi terhadap pertumbuhan dan perkembangan bayi dilaksanakan dengan pendekatan edukatif melalui metode ceramah dan demonstrasi pijat bayi secara langsung kepada ibu yang memiliki bayi di Klinik Hadijah, Medan. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Rabu, 10 Juni 2026, pukul 09.00 WIB hingga selesai, dengan jumlah peserta sebanyak 12 orang. Penyuluhan disampaikan menggunakan media *leaflet* dan lembar balik untuk mempermudah pemahaman peserta terhadap materi yang diberikan.

Kegiatan diawali dengan tahap pembukaan yang meliputi sambutan, pengenalan tim pelaksana, penyampaian tujuan kegiatan, serta kontrak waktu. Selanjutnya, pada inti kegiatan, tim memberikan materi mengenai pengertian pijat bayi, manfaat pijat bayi bagi pertumbuhan dan perkembangan, waktu yang tepat melakukan pijat bayi, serta hal-hal yang perlu diperhatikan sebelum melakukan pijat bayi. Setelah penyampaian materi, dilakukan demonstrasi langsung mengenai langkah-langkah pijat bayi yang benar dan aman, sehingga peserta dapat memahami teknik pijat bayi secara lebih jelas.

Intervensi dilakukan melalui program terstruktur yang terdiri dari beberapa tahap, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan dilakukan identifikasi kebutuhan, penyusunan materi, serta pengukuran kondisi awal menggunakan *pre-test*. Tahap pelaksanaan mencakup pemberian intervensi melalui sesi edukasi/pelatihan secara bertahap dengan metode penyampaian materi, diskusi, praktik, dan pendampingan. Tahap evaluasi dilakukan dengan pengukuran kembali menggunakan *post-test* untuk menilai perubahan setelah intervensi diberikan.

Proses penelitian dilaksanakan secara sistematis mulai dari perekrutan peserta, pengumpulan data awal, pelaksanaan intervensi sesuai protokol, hingga analisis hasil perubahan.

Data yang diperoleh dari kuesioner dan hasil evaluasi dianalisis untuk mengetahui efektivitas intervensi terhadap variabel yang diteliti.

Penyampaian materi dilakukan secara interaktif melalui diskusi dan tanya jawab untuk meningkatkan partisipasi peserta. Selanjutnya, dilakukan evaluasi dengan memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengajukan pertanyaan, menjawab pertanyaan dari tim penyuluh, serta mempraktikkan kembali langkah-langkah pijat bayi yang telah didemonstrasikan sebagai bentuk penguatan pemahaman materi. Kegiatan ditutup dengan penyampaian kesimpulan, ucapan terima kasih, dan salam penutup.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan penyuluhan mengenai pentingnya pijat bayi terhadap pertumbuhan dan perkembangan bayi telah dilaksanakan di Klinik Hadijah Medan dengan jumlah peserta sebanyak 12 orang ibu yang memiliki bayi. Kegiatan berlangsung dengan baik dan peserta mengikuti seluruh rangkaian kegiatan mulai dari penyampaian materi, demonstrasi pijat bayi, diskusi, hingga evaluasi. Materi yang diberikan meliputi pengertian pijat bayi, manfaat pijat bayi, waktu yang tepat untuk melakukan pijat bayi, serta langkah-langkah pijat bayi yang benar dan aman dilakukan pada bayi.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah dilakukan penyuluhan dan demonstrasi. Sebelum kegiatan dimulai, hanya 5 dari 12 peserta (41,67%) yang memiliki pemahaman baik mengenai pijat bayi, manfaatnya, serta teknik dasar pelaksanaannya. Setelah diberikan edukasi dan demonstrasi, seluruh peserta (12 orang atau 100%) menunjukkan pemahaman yang baik terhadap materi yang disampaikan. Dengan demikian, terjadi peningkatan pemahaman sebesar 58,33%.

Selain peningkatan pengetahuan, peserta juga menunjukkan antusiasme yang tinggi selama kegiatan berlangsung. Hal ini terlihat dari keaktifan peserta dalam mengajukan pertanyaan, menjawab pertanyaan yang diberikan oleh tim pelaksana, serta kesediaan peserta untuk mempraktikkan kembali langkah-langkah pijat bayi yang telah didemonstrasikan. Sebagian besar peserta menyampaikan bahwa sebelumnya mereka belum mengetahui secara benar teknik pijat bayi yang aman, waktu yang tepat untuk melakukan pijat bayi, serta manfaat pijat bayi bagi kenyamanan, kualitas tidur, dan tumbuh kembang bayi.

Peningkatan pengetahuan peserta setelah pelaksanaan penyuluhan menunjukkan bahwa edukasi kesehatan melalui metode ceramah dan demonstrasi merupakan pendekatan yang efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu mengenai pijat bayi. Kombinasi antara penyampaian materi secara lisan, penggunaan media *leaflet* dan lembar balik, serta demonstrasi langsung membantu peserta memahami materi tidak hanya secara teoritis tetapi juga secara praktis. Demonstrasi menjadi bagian penting dalam kegiatan ini karena pijat bayi merupakan keterampilan yang membutuhkan contoh gerakan yang tepat agar dapat dilakukan secara aman dan benar.

Pijat bayi merupakan salah satu bentuk stimulasi sentuhan yang bermanfaat bagi bayi, baik dari aspek fisik maupun emosional. Sentuhan lembut melalui pijatan dapat memberikan rasa nyaman pada bayi, membantu bayi lebih rileks, meningkatkan kualitas tidur, memperlancar sirkulasi darah, serta mendukung kedekatan emosional antara ibu dan bayi. Selain itu, pijat bayi juga dapat menjadi salah satu bentuk stimulasi dini yang mendukung pertumbuhan dan

perkembangan bayi pada masa awal kehidupan. Oleh karena itu, pemahaman ibu mengenai manfaat dan teknik pijat bayi perlu ditingkatkan agar ibu mampu melakukan pijat bayi secara mandiri di rumah (Putri *et al.*, 2026; Raniah *et al.*, 2021).

Keberhasilan kegiatan ini juga dipengaruhi oleh keterlibatan aktif peserta selama proses penyuluhan. Metode diskusi dan tanya jawab memberi kesempatan kepada peserta untuk menyampaikan pengalaman, kendala, dan kekhawatiran yang mereka miliki terkait perawatan bayi. Proses pembelajaran yang interaktif membuat peserta lebih mudah memahami materi, karena mereka tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga terlibat langsung dalam proses pembelajaran. Praktik ulang yang dilakukan peserta setelah demonstrasi juga menjadi bentuk evaluasi sekaligus penguatan keterampilan, sehingga peserta lebih percaya diri untuk menerapkan pijat bayi pada bayinya masing-masing. Pijat bayi merupakan salah satu bentuk stimulasi sentuhan yang memberikan berbagai manfaat bagi bayi, seperti meningkatkan relaksasi, memperbaiki kualitas tidur, mendukung fungsi pencernaan dan pernapasan, memperkuat sistem imun, serta membantu proses pertumbuhan dan perkembangan bayi. (Fauziah *et al.*, 2025). Peningkatan pengetahuan ibu setelah diberikan edukasi menunjukkan bahwa kombinasi metode ceramah, demonstrasi, dan praktik langsung efektif dalam meningkatkan pemahaman serta keterampilan ibu mengenai pijat bayi. Hasil ini sejalan dengan Fauziah *et al.* (2026) yang menyatakan bahwa edukasi pijat bayi melalui penyampaian materi, *leaflet*, dan praktik langsung mampu meningkatkan pemahaman ibu mengenai manfaat serta teknik pelaksanaan pijat bayi.

Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa penyuluhan dan demonstrasi pijat bayi dapat menjadi salah satu upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan pengetahuan ibu mengenai stimulasi tumbuh kembang bayi. Dengan meningkatnya pengetahuan ibu, diharapkan praktik pijat bayi dapat dilakukan secara rutin dan benar di rumah, sehingga manfaatnya dapat dirasakan secara optimal oleh bayi. Kegiatan edukasi semacam ini penting untuk terus dilakukan sebagai bagian dari pemberdayaan ibu dalam mendukung kesehatan, kenyamanan, pertumbuhan, dan perkembangan bayi secara menyeluruh (Marice *et al.*, 2025).

Kelebihan dan Keterbatasan Program serta Rekomendasi

Program ini memiliki kelebihan berupa pendekatan yang terstruktur, berbasis kebutuhan, dan menggunakan metode evaluasi sebelum dan sesudah intervensi sehingga perubahan yang terjadi dapat diukur secara objektif. Pelaksanaan program juga mendorong keterlibatan aktif peserta melalui kegiatan edukasi, diskusi, praktik, dan pendampingan. Selain itu, instrumen yang digunakan telah melalui proses uji validitas dan reliabilitas sehingga mendukung kualitas data yang diperoleh.

Program ini memiliki beberapa keterbatasan, seperti keterbatasan jumlah dan karakteristik peserta yang dapat memengaruhi generalisasi hasil. Durasi pelaksanaan yang relatif terbatas juga memungkinkan perubahan jangka panjang belum dapat diamati secara menyeluruh. Selain itu, hasil pengukuran masih bergantung pada respons peserta terhadap kuesioner sehingga terdapat kemungkinan bias subjektivitas.

Untuk pengembangan selanjutnya, program disarankan dilakukan dengan jumlah peserta yang lebih besar dan periode implementasi yang lebih panjang agar dampak program dapat dievaluasi secara komprehensif. Penggunaan metode evaluasi tambahan seperti observasi langsung, wawancara mendalam, atau pengukuran lanjutan (*follow-up assessment*) juga

direkomendasikan untuk memperoleh gambaran perubahan yang lebih akurat. Program serupa dapat dikembangkan dan diterapkan pada kelompok atau konteks yang lebih luas dengan penyesuaian berdasarkan kebutuhan masing-masing sasaran.

Implikasi Praktis

Hasil pelaksanaan program ini memberikan implikasi praktis bagi berbagai pihak dalam upaya meningkatkan efektivitas dan keberlanjutan intervensi. Program yang diterapkan dapat menjadi acuan bagi praktisi, institusi, maupun pemangku kepentingan dalam merancang strategi yang lebih tepat sasaran sesuai dengan kebutuhan peserta.

Penerapan metode yang terstruktur melalui edukasi, pelatihan, pendampingan, serta evaluasi berkala dapat membantu meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan perubahan perilaku peserta secara lebih optimal. Selain itu, penggunaan instrumen pengukuran sebelum dan sesudah program dapat menjadi dasar bagi organisasi atau institusi untuk mengevaluasi keberhasilan program serta melakukan perbaikan berkelanjutan.

Secara praktis, program ini dapat diadaptasi dan dikembangkan pada konteks yang lebih luas dengan mempertimbangkan karakteristik sasaran, sumber daya yang tersedia, serta kebutuhan lokal. Hasil program juga dapat menjadi dasar dalam pengambilan keputusan dan penyusunan kebijakan yang mendukung peningkatan kualitas layanan, pengembangan kapasitas individu, serta pencapaian tujuan program secara berkelanjutan.

Kesimpulan

Kegiatan penyuluhan dan demonstrasi pijat bayi yang dilaksanakan di Klinik Hadijah Medan berjalan dengan baik dan mendapat respons positif dari peserta. Kegiatan ini terbukti mampu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu mengenai pentingnya pijat bayi bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi, manfaat pijat bayi, waktu yang tepat melakukan pijat bayi, serta teknik pijat bayi yang benar dan aman. Hal ini terlihat dari hasil evaluasi yang menunjukkan peningkatan pemahaman peserta dari 41,67% sebelum penyuluhan menjadi 100% setelah kegiatan dilaksanakan. Dengan demikian, penyuluhan dan demonstrasi pijat bayi dapat menjadi salah satu bentuk edukasi kesehatan yang efektif dalam memberdayakan ibu agar mampu memberikan stimulasi dini yang bermanfaat bagi tumbuh kembang bayi secara optimal. Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, disarankan agar kegiatan edukasi dan demonstrasi pijat bayi dapat dilakukan secara berkelanjutan di fasilitas pelayanan kesehatan, seperti klinik, puskesmas, maupun praktik mandiri bidan, sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif dalam mendukung kesehatan bayi. Ibu yang memiliki bayi juga diharapkan dapat menerapkan pijat bayi secara rutin dan benar di rumah sesuai teknik yang telah diajarkan, sehingga manfaatnya dapat dirasakan secara optimal oleh bayi. Selain itu, tenaga kesehatan diharapkan terus memberikan pendampingan, edukasi, dan motivasi kepada ibu agar pengetahuan yang telah diperoleh dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Untuk kegiatan selanjutnya, disarankan agar dilakukan evaluasi lanjutan terkait keterampilan ibu dalam mempraktikkan pijat bayi secara mandiri serta dampaknya terhadap kenyamanan, kualitas tidur, dan pertumbuhan bayi.

Dokumentasi



Gambar 1. Kegiatan Edukasi Praktik Pijat Bayi

APA ITU PIJAT BAYI?

Pijat bayi adalah sentuhan lembut dan terstruktur pada tubuh bayi yang dilakukan dengan teknik khusus untuk memberikan rasa nyaman, merangsang pertumbuhan, dan meningkatkan kesehatan bayi secara menyeluruh.

MANFAAT PIJAT BAYI

Meningkatkan Berat Badan

- Merangsang sistem pencernaan dan penyerapan nutrisi
- Meningkatkan nafsu makan
- Membantu pertumbuhan optimal

Meningkatkan Kualitas Tidur

- Memberikan efek relaksasi
- Menurunkan hormon stres
- Bayi tidur lebih nyenyak dan lebih lama

Manfaat Lainnya

- Meningkatkan daya tahan tubuh
- Melancarkan sirkulasi darah
- Mengurangi kolik dan kembung
- Memumbuhkan ikatan emosional antara bayi dan orang tua
- Membuat bayi lebih tenang dan bahagia

"Sentuhan kecil hari ini, membawa manfaat besar untuk masa depan si kecil."

CARA MELAKUKAN PIJAT BAYI

WAKTU TERBAIK

30 menit-1 jam setelah bayi menyusui atau sebelum mandi.

LANGKAH UMUM

- Persiapan**
Cuci tangan, pastikan ruangan hangat dan nyaman. Gunakan minyak telon/ minyak bayi.
- Sentuhan Awal**
Usap lembut wajah, dahi, dan dada bayi untuk membuatnya rileks.
- Pijat Tubuh**
Pijat lembut pada dada, perut (melingkar searah jarum jam), tangan, punggung, bokong, kaki dan telapak kaki.
- Akhiri dengan Lembut**
Usap lembut seluruh tubuh, berikan pelukan dan senyuman.

DURASI

15-30 menit setiap sesi, 2-5 kali seminggu.

AMAN & PERHATIAN

- Pastikan bayi dalam kondisi sehat.
- Hindari memijat saat bayi demam, muntah, atau sedang tidak nyaman.
- Lakukan dengan lembut, tidak memaksa.
- Jika ragu, konsultasikan dengan bidan/dokter di Klinik Hadijah.

KONSULTASIKAN BERSAMA KAMI

Dapatkan panduan pijat bayi yang tepat sesuai usia dan kondisi si kecil bersama tenaga kesehatan profesional di Klinik Hadijah.

KLINIK HADIJAH

Jl. _____ No. _____
 08xxx-xxxx-xxxx
 @Klinikhadijah
 Reservasi & Informasi

Sehat Bayinya, Bahagia Keluarganya

PIJAT BAYI

SEBAGAI INTERVENSI KOMPLEMENTER UNTUK MENINGKATKAN BERAT BADAN DAN KUALITAS TIDUR BAYI

DI KLINIK HADIJAH

Sentuhan penuh kasih, untuk tumbuh kembang optimal

Aman
 Nyaman
 Menyehatkan
 Mendekatkan Ikatan Batin

Klinik Hadijah
Melayani dengan Hati, Untuk Generasi Sehat

Gambar 2. Media Edukasi

REFERENSI

- Chowdhury, S., Budhwar, P., & Wood, G. (2024). Generative Artificial Intelligence in Business: Towards a Strategic Human Resource Management Framework. *British Journal of Management*, 35(4), 1680–1691. <https://doi.org/10.1111/1467-8551.12824>
- Fauziah, Y., Khairani, F., Sitorus, N. Y., R, M., Lubis, D. H., Nasution, Y. F., & Nasution, A. N. (2026). PENGARUH EDUKASI PIJAT BAYI TERHADAP PENGETAHUAN IBU DAN PENINGKATAN BERAT BADAN BAYI. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 1(1), 114–119.
- Fauziah, Y., Nasution, Y. F., Sitorus, N. Y., Lubis, D. H., Nasution, A. N., & R, M. (2025). The effect of baby massage and baby spa on weight gain in 3-9 month-old babies at Mahanum Clinic. *Science Midwifery*, 13(5), 1300–1306. <https://doi.org/10.35335/midwifery.v13i5.2158>
- Fauziah, Y., Ulfa, R. M., & Khairani, F. (2026). The Relationship Between Mothers' Knowledge of the Benefits of Infant Massage and the Frequency of Infant Massage Practice. *Journal of Women's Health and Midwifepreneurship*, 2(2), 111–117. <https://jurnal.satyaterrabhinneka.ac.id/index.php/jwhm/article/view/207>
- Kusumadewi, R. R., Devada, A. A., & Ilfana, N. (2026). OPTIMALISASI STIMULASI MELALUI PIJAT BAYI UNTUK TUMBUH KEMBANG BAYI. *Empowerment Journal*, 6(1), 45–53. <https://doi.org/10.30787/empowerment.v6i1.2141>
- Marice, M., Intanwati, I., & Susanna, S. (2025). Pengaruh Pijat Aromaterapi Lavender Terhadap Durasi Tidur Bayi 0-6 Bulan. *Jurnal Persada Husada Indonesia*, 12(3), 61–66. <https://doi.org/10.56014/jphi.v12i3.441>
- Prawestri, R., Astuti, D., & Asiyah, N. (2026). Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur pada Balita Stunting. *Midwifery Care Journal*, 7(2), 71–78. <https://doi.org/https://doi.org/10.31983/micajo.v7i2.13508>
- Putri, S. N., Ilmiah, W. S., & Alfitri, R. (2026). Pengaruh Pemberian Pijat Bayi Dengan Minyak Aroma Lavender Terhadap Kualitas Tidur Bayi Di Baby SPA Bidan Aisy Kabupaten Malang. *Borneo Nursing Journal (BNJ)*, 8(2), 1467–1476. <https://doi.org/10.61878/bnj.v8i2.719>
- Raniah, N., Kusumawaty, I., & Setiawati, D. (2021). The effect of massage for babies aged 3-6 months with lavender essential oil and lavender aromatherapy on the duration of infant sleep in the midwife's independent practice. *Journal of Maternal and Child Health Sciences (JMCHS)*, 1(2), 81–86. <https://doi.org/10.36086/jakia.v1i2.967>
- Rina, R., Wahyuni, E., & Rositarini, M. (2024). Pengaruh Kombinasi Stimulasi Pijat bayi dan Esensial Oil Lavender Terhadap Motorik Kasar dan Motorik Halus Pada Bayi Usia 3-12 Bulan di Kota Bengkulu. *JURNAL KEBIDANAN*, 13(01), 162–169. <https://doi.org/10.35890/jkdh.v13i01.309>
- Siahaan, E. R., & Juniah. (2022). PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP PENINGKATAN BERAT BADAN BAYI. *Jurnal Keperawatan Bunda Delima*, 4(1), 32–37.
- Sumarni, N. W. L. (2026). *Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Pijat Bayi Dengan Praktik Pijat Bayi Pada Bayi Baru Lahir Normal*. Poltekkes Kemenkes Denpasar.