



## **Pemberdayaan Ibu dengan Pendekatan Humanis melalui Teknik Pijat Bayi sebagai Upaya Optimalisasi Tumbuh Kembang Anak dalam Pencegahan Stunting di Kelurahan Kampung Bugis**

**\*Dewi Mey Lestanti Mukodri, Tiyara Safitri, Jeni Cesi Cintiani**

Program Studi Diploma Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Tanjungpinang.  
Jl. Arif Rahman Hakim No.1, Tanjungpinang, Kepulauan Riau, Indonesia.

Postal code: 29124

\*Corresponding Author e-mail: [mysyahla@gmail.com](mailto:mysyahla@gmail.com)

**Diterima: Mei 2025; Direvisi: Mei 2025; Diterbitkan: Mei 2025**

### **Abstrak**

Stunting masih menjadi masalah gizi di Indonesia, termasuk di Kelurahan Kampung Bugis dengan prevalensi 15,7% pada 2022. Untuk mencegah stunting, dilakukan program pemberdayaan ibu bayi usia 0-59 bulan melalui teknik pijat bayi. Program ini melibatkan edukasi, praktik langsung, dan evaluasi pada 20 ibu bayi dengan pendekatan yang humanis memotivasi dan menyadarkan ibu untuk melakukan perawatan yang baik kepada anaknya. Hasilnya, pengetahuan ibu meningkat signifikan dari nilai pretest rata-rata kurang dengan skor 75% meningkat dengan skor post-test mencapai 90%. Pijat bayi berdampak positif pada nafsu makan, tidur, dan pertumbuhan anak. Keterlibatan ibu dalam pijat bayi efektif dalam pencegahan stunting, meski masih ada tantangan seperti keterbatasan pengetahuan dan motivasi. Program ini merekomendasikan pelatihan berkelanjutan untuk ibu dan kader kesehatan agar intervensi tetap berlanjut.

**Kata Kunci:** Pijat Bayi, Stunting, Tumbuh Kembang, Pemberdayaan Ibu.

## ***Empowering Mothers with a Humanist Approach through Baby Massage Techniques as an Effort to Optimize Child Growth and Development in Stunting Prevention in Kampung Bugis Village***

### **Abstract**

Stunting is still a nutritional problem in Indonesia, including in Kampung Bugis Village with a prevalence of 15.7% in 2022. To prevent stunting, a program was conducted to empower mothers of infants aged 0-59 months through infant massage techniques. This program involved education, hands-on practice, and evaluation of 20 mothers with a humanist approach to motivate and sensitize mothers to take good care of their children. As a result, mothers' knowledge increased significantly from an average pretest score of less than 75% to a post-test score of 90%. Infant massage has a positive impact on children's appetite, sleep, and growth. Mothers' involvement in infant massage is effective in stunting prevention, although there are still challenges such as limited knowledge and motivation. The program recommends ongoing training for mothers and health cadres to sustain the intervention.

**Keywords:** Baby Massage, Stunting, Child Development, Maternal Empowerment.

**How to Cite:** Mukodri, D. M. L., Safitri, T., & Cintiani, J. C. (2025). Pemberdayaan Ibu Bayi Umur 0-59 Bulan dengan Pendekatan Humanis Melalui Teknik Pijat Bayi Sebagai Upaya Optimalisasi Tumbuh Kembang Anak dalam Pencegahan Stunting di Kelurahan Kampung Bugis. *Sasambo: Jurnal Abdimas (Journal of Community Service)*, 7(2), 473-483. <https://doi.org/10.36312/sasambo.v7i2.2514>



<https://doi.org/10.36312/sasambo.v7i2.2514>

Copyright© 2025, Mukodri et al  
This is an open-access article under the CC-BY-SA License.



## PENDAHULUAN

Stunting masih menjadi salah satu tantangan besar dalam pembangunan kesehatan anak di Indonesia. Stunting bukan sekadar kondisi tubuh pendek, tetapi merupakan manifestasi dari gangguan pertumbuhan dan perkembangan yang kompleks, mencakup keterlambatan perkembangan kognitif, motorik, dan psikososial, serta peningkatan risiko penyakit degeneratif di masa dewasa (WHO, 2020). Menurut Survei Status Gizi Indonesia (SSGI), prevalensi stunting nasional pada tahun 2022 mencapai 21,6%, sementara target nasional yang ingin dicapai pada 2024 adalah 14% (Kemenkes RI, 2022). Di Kota Tanjungpinang, angka prevalensi stunting menunjukkan tren penurunan dari 18,8% pada 2021 menjadi 15,7% pada 2022. Meski demikian, angka tersebut masih berada di atas target nasional, menandakan perlunya strategi intervensi yang lebih tepat sasaran dan berkelanjutan, terutama di wilayah dengan kerentanan tinggi seperti Kelurahan Kampung Bugis.

Stunting umumnya disebabkan oleh kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang dalam waktu lama, terutama pada masa emas pertumbuhan, yaitu 1000 hari pertama kehidupan (HPK) mulai dari masa kehamilan hingga anak berusia dua tahun. Masa ini disebut sebagai "jendela kesempatan" karena pada periode ini terjadi perkembangan otak yang sangat pesat, pembentukan jaringan tubuh, dan pemrograman metabolismik jangka panjang (Black et al., 2013). Intervensi yang dilakukan dalam periode ini sangat menentukan kualitas kesehatan anak di masa depan, baik dari segi fisik maupun intelektual. Oleh karena itu, penanganan stunting tidak bisa hanya berfokus pada aspek medis dan pangan, melainkan juga harus mencakup pendekatan sosial, emosional, dan edukatif terhadap pengasuhan anak.

Salah satu pendekatan inovatif yang dapat mendukung upaya pencegahan stunting adalah penguatan kapasitas pengasuhan ibu melalui teknik pijat bayi berbasis pendekatan humanis. Pendekatan humanis dalam konteks ini menempatkan ibu sebagai subjek utama dalam proses perawatan anak, dengan mengedepankan relasi empatik, penguatan nilai, serta peningkatan kesadaran diri terhadap peran pentingnya dalam tumbuh kembang anak. Teknik pijat bayi yang dilakukan dengan sentuhan lembut, ritmis, dan penuh kasih sayang telah terbukti memberikan berbagai manfaat fisiologis dan psikologis bagi bayi. Penelitian menunjukkan bahwa pijat bayi dapat meningkatkan aliran darah perifer, merangsang sistem saraf pusat, memperbaiki kualitas tidur, meningkatkan berat badan, memperkuat sistem imun, dan memperlancar penyerapan nutrisi (Abdullah et al., 2022; Field, 2019). Aktivitas ini juga memperkuat ikatan emosional antara ibu dan bayi, meningkatkan rasa percaya diri ibu dalam merawat anak, serta mengurangi tingkat stres dan kecemasan pascapersalinan.

Namun, implementasi teknik pijat bayi di tingkat komunitas masih menghadapi berbagai tantangan, khususnya di wilayah seperti Kelurahan

Kampung Bugis. Berdasarkan observasi dan wawancara awal dengan kader posyandu dan ibu balita di wilayah ini, ditemukan bahwa sebagian besar ibu merasa ragu untuk memijat bayinya sendiri karena takut menyakiti atau melakukan gerakan yang salah. Sebagian lainnya belum pernah mendapatkan pelatihan teknis yang memadai. Keterbatasan jumlah tenaga kesehatan dan kader terlatih yang mampu memberikan edukasi secara intensif turut menjadi faktor penghambat. Dalam kondisi demikian, program pemberdayaan ibu menjadi solusi strategis yang dapat mempercepat transfer pengetahuan dan keterampilan secara langsung di tingkat rumah tangga (Gani et al., 2023).

Pemberdayaan ibu dalam konteks ini tidak hanya berfokus pada transfer keterampilan teknis, tetapi juga pada penguatan nilai dan sikap terhadap pentingnya pengasuhan dengan sentuhan kasih. Hal ini selaras dengan teori humanistik yang dikembangkan oleh Carl Rogers dan Abraham Maslow, yang menekankan pentingnya aktualisasi diri, empati, dan pemenuhan kebutuhan dasar emosional dalam proses perkembangan manusia. Dalam kerangka ini, pengasuhan yang dilakukan ibu melalui pijat bayi bukan sekadar aktivitas fisik, tetapi merupakan bagian dari proses afektif yang memperkuat perasaan cinta, aman, dan dihargai dalam diri anak. Relasi ini secara tidak langsung memengaruhi hormon pertumbuhan (growth hormone), oksitosin, dan kortisol dalam tubuh anak, yang semuanya berperan penting dalam mendukung proses tumbuh kembang yang optimal (Field, 2010).

Sejalan dengan temuan Lestanti (2022), pendekatan berbasis keluarga terbukti lebih efektif dalam pencegahan stunting karena melibatkan partisipasi aktif orang tua dalam kegiatan promotif dan preventif. Dalam konteks ini, penguatan kapasitas ibu khususnya dalam hal keterampilan memijat bayi dapat menjadi bentuk intervensi mikro yang berdampak makro terhadap penurunan prevalensi stunting. Selain itu, kegiatan ini juga berfungsi sebagai ruang edukatif bagi komunitas dalam membentuk budaya pengasuhan yang positif dan berkelanjutan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang dengan tujuan utama untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam teknik pijat bayi dengan pendekatan humanis. Sasaran dari kegiatan ini adalah ibu-ibu yang memiliki anak usia 0–59 bulan di Kelurahan Kampung Bugis. Kegiatan ini dilaksanakan secara partisipatif, dengan melibatkan tenaga kesehatan, kader posyandu, dan tokoh masyarakat setempat untuk menciptakan ekosistem pembelajaran yang inklusif dan berkelanjutan. Metode yang digunakan meliputi pelatihan interaktif, demonstrasi langsung, pendampingan praktik, serta pemberian media edukatif berupa buku saku dan video tutorial yang mudah dipahami. Dengan pendekatan ini, diharapkan para ibu dapat menginternalisasi pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh sehingga mampu melakukan pijat bayi secara mandiri dan percaya diri di rumah.

Lebih jauh, intervensi ini juga berperan dalam memperkuat sistem pemantauan tumbuh kembang anak melalui sinergi antara keluarga dan posyandu. Para kader dapat berperan sebagai fasilitator yang membantu ibu dalam mengevaluasi pertumbuhan anak, memantau perubahan perilaku, serta memberikan masukan terkait pola pengasuhan yang diterapkan. Kegiatan ini diharapkan menjadi contoh praktik baik (*best practice*) yang dapat direplikasi di wilayah lain dengan karakteristik serupa.

Pencegahan stunting perlu dilakukan secara holistik dan multidimensi, dengan mengedepankan pendekatan yang berpihak pada keluarga, terutama ibu sebagai pengasuh utama anak. Melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini, pemberdayaan ibu dengan teknik pijat bayi berbasis pendekatan humanis diharapkan dapat menjadi strategi praktis dan efektif dalam mengoptimalkan tumbuh kembang anak serta mempercepat pencapaian target nasional penurunan stunting di Indonesia. Keberhasilan program ini juga akan menjadi kontribusi nyata dalam menciptakan generasi anak Indonesia yang sehat, kuat, dan cerdas secara fisik maupun mental.

## **METODE PELAKSANAAN**

Program pemberdayaan ibu dengan anak usia 0–59 bulan di Kelurahan Kampung Bugis dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan partisipatif yang menempatkan ibu sebagai subjek aktif dalam proses pembelajaran dan praktik pengasuhan. Pendekatan ini bertujuan untuk menciptakan transfer pengetahuan dan keterampilan yang bersifat kontekstual, aplikatif, dan berkelanjutan, melalui kegiatan edukasi, praktik langsung, serta evaluasi secara terstruktur. Kegiatan ini difokuskan pada penguatan kemampuan ibu dalam melakukan teknik pijat bayi secara mandiri dengan pendekatan humanis, yakni dengan mempererat ikatan emosional (*bonding*) antara ibu dan bayi sebagai bagian dari pengasuhan yang penuh kasih.

### **1. Tahap 1: Koordinasi dan Persiapan**

Tahap awal pelaksanaan program dimulai dengan koordinasi antara tim pengabdi, Puskesmas setempat, dan para kader posyandu di wilayah Kelurahan Kampung Bugis. Pertemuan koordinasi ini bertujuan untuk memetakan kebutuhan lapangan, menetapkan kriteria peserta, serta membangun komitmen bersama dalam mendukung kelancaran kegiatan. Dari hasil pemetaan, ditetapkan 20 orang ibu dengan anak usia 0–59 bulan sebagai peserta utama kegiatan. Tim juga menyiapkan materi edukatif berupa buku saku pijat bayi yang berisi panduan langkah-langkah teknik pijat dan manfaatnya, serta menyediakan kit pijat bayi sederhana untuk digunakan selama praktik.

### **2. Tahap 2: Edukasi dan Praktik Lapangan**

Pelaksanaan kegiatan inti dilakukan dalam dua sesi utama, yaitu sesi edukasi dan sesi praktik. Pada sesi pertama, dilakukan pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan awal peserta terkait manfaat dan teknik pijat

bayi. Selanjutnya, peserta mendapatkan penyuluhan interaktif tentang pentingnya pijat bayi dalam mendukung tumbuh kembang anak serta hubungannya dengan pencegahan stunting. Materi yang disampaikan mencakup manfaat fisiologis dan psikologis pijat bayi, prinsip pendekatan humanis dalam pengasuhan, serta langkah-langkah pemantauan tumbuh kembang anak. Peserta juga menerima buku saku sebagai sumber belajar mandiri di rumah.

Pada sesi kedua, peserta mengikuti praktik langsung teknik pijat bayi dengan bimbingan tenaga kesehatan dan kader yang telah dilatih. Praktik dilakukan secara berkelompok dengan pendekatan demonstratif dan korektif, sehingga peserta tidak hanya meniru gerakan, tetapi memahami prinsip keamanan dan kenyamanan dalam memijat. Untuk memastikan kesinambungan praktik di rumah, dibentuk grup WhatsApp sebagai media komunikasi dan monitoring, di mana peserta dapat berbagi pengalaman, bertanya, dan mendapatkan penguatan dari tenaga pendamping.

### **3. Tahap 3: Evaluasi dan Tindak Lanjut**

Setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai, dilakukan post-test guna mengevaluasi peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta. Selain itu, diselenggarakan lomba pijat bayi sebagai bentuk apresiasi sekaligus motivasi untuk menjaga keberlanjutan praktik di rumah. Luaran yang diharapkan dari kegiatan ini meliputi peningkatan signifikan pada aspek pengetahuan dan keterampilan ibu dalam memijat bayi, terbentuknya kebiasaan pengasuhan berbasis sentuhan kasih, serta terciptanya kesadaran kolektif di tingkat komunitas dalam mendukung upaya pencegahan stunting secara mandiri dan partisipatif.

## **HASIL DAN DISKUSI**

Bagian ini menyajikan hasil dan pembahasan dari pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada pemberdayaan ibu dengan bayi usia 0-59 bulan melalui edukasi dan praktik pijat bayi di Kelurahan Kampung Bugis. Keberhasilan program ini ditunjukkan melalui beberapa indikator kunci, yaitu peningkatan pengetahuan, keterampilan praktik, serta keberlanjutan kegiatan setelah intervensi. Peningkatan pengetahuan diukur melalui perbandingan hasil pre-test dan post-test, yang menunjukkan pergeseran signifikan dari kategori "kurang" ke "baik". Indikator keterampilan praktik terlihat dari kemampuan peserta dalam melakukan pijat bayi secara mandiri setelah bimbingan langsung dari tenaga kesehatan. Selain itu, keterlibatan aktif peserta dalam sesi praktik dan komunikasi lanjutan melalui grup WhatsApp menjadi indikator keberlanjutan dan dampak jangka panjang program. Temuan-temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan partisipatif yang menggabungkan edukasi dan praktik langsung terbukti efektif dalam meningkatkan kapasitas ibu dalam merawat dan menstimulasi tumbuh kembang anak secara

menyeluruh. Dengan demikian, program ini berhasil mencapai tujuannya, sekaligus mendukung upaya pencegahan stunting berbasis keluarga di tingkat komunitas.

Kegiatan pengabdian ini melibatkan 20 ibu dengan anak usia 0–59 bulan sebagai peserta utama. Karakteristik responden dapat dilihat pada Tabel 1 berikut:

**Tabel 1.** Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi	Percentase (%)
Usia 20–29 tahun	1	5%
Usia 30–40 tahun	19	95%
Pendidikan SD	2	10%
Pendidikan SMP	4	20%
Pendidikan SMA	8	40%
Pendidikan Diploma	4	20%
Pendidikan Sarjana	2	10%
Ibu tidak bekerja	16	80%
Ibu bekerja	4	20%

Data menunjukkan mayoritas peserta berusia antara 30–40 tahun, yang merupakan usia produktif dalam hal pengasuhan anak. Dari sisi pendidikan, sebagian besar responden memiliki latar belakang pendidikan menengah (SMA), dan sebagian besar merupakan ibu rumah tangga (80%). Karakteristik ini menjadi pertimbangan penting dalam merancang pendekatan edukatif yang komunikatif, sederhana, dan mudah diterapkan.

Untuk mengukur dampak kegiatan terhadap peningkatan pengetahuan ibu tentang pijat bayi, dilakukan pre-test sebelum kegiatan dan post-test setelah pelatihan dan praktik selesai. Hasilnya ditampilkan pada Tabel 2.

**Tabel 2.** Hasil Pre-Test dan Post-Test Pengetahuan Ibu tentang Pijat Bayi

Kategori Pengetahuan	Pre-Test (n/%)	Post-Test (n/%)
Baik	2 (10%)	17 (90%)
Cukup	3 (15%)	2 (10%)
Kurang	15 (75%)	0 (0%)
Jumlah	20 (100%)	20 (100%)

Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar responden (75%) memiliki pengetahuan yang masih kurang tentang pijat bayi, sementara hanya 10% yang berada pada kategori “baik”. Setelah kegiatan, terjadi peningkatan signifikan: 90% peserta masuk kategori pengetahuan baik. Ini menunjukkan efektivitas metode edukatif dan partisipatif yang diterapkan.

Temuan ini sejalan dengan studi oleh Zuliana (2023), yang menyatakan bahwa informasi dan edukasi yang baik akan berdampak langsung pada perubahan perilaku pengasuhan. Ketika ibu memperoleh informasi yang valid dan praktis, mereka lebih percaya diri dalam menerapkan teknik yang bermanfaat bagi anaknya, termasuk dalam hal stimulasi tumbuh kembang melalui sentuhan seperti pijat bayi.

Kegiatan ini tidak hanya fokus pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga keterampilan praktis. Melalui demonstrasi dan praktik langsung, ibu tidak hanya menjadi penerima informasi tetapi juga aktor utama dalam proses pembelajaran. Kegiatan ini mencerminkan prinsip pemberdayaan masyarakat, di mana individu didorong untuk memiliki pengetahuan, keterampilan, dan kepercayaan diri untuk bertindak mandiri.

Studi oleh Sudarmi et al. (2021) mendukung temuan ini, menunjukkan bahwa pelatihan pijat bayi secara langsung mampu meningkatkan pemahaman dan keterampilan peserta secara signifikan. Hal ini diperkuat dalam kegiatan ini melalui pendekatan humanis, yang menempatkan hubungan emosional (bonding) antara ibu dan bayi sebagai inti dari praktik pijat.

Bonding ini, menurut Lestari et al. (2021), menjadi landasan penting dalam membangun rasa aman dan kenyamanan pada bayi. Pijat bayi bukan sekadar tindakan mekanis, melainkan ekspresi kasih sayang yang mendalam antara ibu dan anak, yang memberi efek menenangkan dan mempererat keterikatan emosional.

Dalam konteks kesehatan anak, pijat bayi bukan hanya bentuk stimulasi sensorik, tetapi juga memiliki implikasi fisiologis dan psikologis yang signifikan. Anggraini et al. (2019) menjelaskan bahwa pijat bayi dapat meningkatkan nafsu makan, memperbaiki kualitas tidur, dan meningkatkan frekuensi menyusui. Kondisi ini sangat krusial dalam mencegah stunting, yang sebagian besar disebabkan oleh malnutrisi kronis pada 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK).

Penelitian oleh Marni (2019) menunjukkan bahwa pijat bayi dapat merangsang saraf vagus yang berperan dalam aktivasi sistem parasimpatis, yang membantu memperlancar proses pencernaan dan penyerapan nutrisi. Dengan peningkatan sekresi enzim gastrin, nutrisi yang masuk dapat diserap secara lebih optimal, mempercepat pertumbuhan fisik dan perkembangan otak bayi.

Efek positif pijat bayi juga tercermin pada aspek perkembangan motorik. Abedi et al. (2018) menemukan bahwa pijat teratur pada bayi usia 6–18 bulan memberikan kontribusi signifikan terhadap perkembangan motorik kasar dan halus. Dalam kegiatan ini, ibu diajarkan bagaimana pijatan dapat merangsang area otot-otot tertentu, meningkatkan koordinasi tubuh, serta membantu bayi belajar mengontrol gerakan seperti menggenggam, merangkak, hingga berjalan.

Studi Priyadarshi et al. (2022) mendukung hal ini dengan menyatakan bahwa bayi yang rutin dipijat menunjukkan kemajuan dalam kontrol motorik dan koordinasi anggota tubuh dibandingkan bayi yang tidak mendapatkan stimulasi sentuhan.

Kegiatan ini dirancang tidak hanya sebagai intervensi sesaat, tetapi memiliki strategi keberlanjutan. Melalui pembentukan grup WhatsApp yang berfungsi sebagai media pemantauan dan diskusi, peserta terus didampingi setelah kegiatan selesai. Strategi ini memungkinkan ibu untuk saling berbagi pengalaman, bertanya, dan mendapatkan penguatan dari kader maupun tenaga kesehatan.

Penerapan teknik pijat secara mandiri di rumah didukung dengan jadwal berkala yang disepakati bersama dalam grup, sehingga aktivitas ini menjadi rutinitas. Metode ini terbukti efektif untuk mempertahankan praktik yang telah diajarkan dalam pelatihan. Mrljak et al. (2022) menyarankan bahwa pijat bayi yang dilakukan secara teratur dengan durasi 5–15 menit per sesi mampu memberikan manfaat optimal terhadap perkembangan bayi.

Kegiatan ini juga memperkuat sinergi antara institusi pendidikan (Poltekkes Kemenkes Tanjungpinang) dengan komunitas lokal, khususnya posyandu dan Puskesmas, sebagai bentuk kolaborasi dalam pencegahan stunting berbasis masyarakat. Ini mencerminkan model pemberdayaan yang tidak hanya top-down, melainkan berbasis kebutuhan riil masyarakat (need-based).

### **Pembelajaran dari Lapangan dan Tantangan**

Selama pelaksanaan kegiatan, ditemukan beberapa tantangan, antara lain:

1. Kekhawatiran ibu terhadap keamanan pijat bayi: Sebagian peserta pada awalnya ragu untuk melakukan pijatan karena takut menyakiti bayi. Namun, melalui bimbingan langsung dan pendekatan yang empatik, kepercayaan diri ibu meningkat secara bertahap.
2. Variasi tingkat pemahaman: Karena latar belakang pendidikan yang berbeda, beberapa peserta membutuhkan waktu lebih lama dalam memahami materi. Oleh karena itu, pendekatan personal dengan visualisasi, demonstrasi berulang, dan buku saku sangat membantu.
3. Keterbatasan waktu dan komitmen: Sebagian ibu menghadapi kesulitan membagi waktu antara kegiatan rumah tangga dan praktik pijat. Solusinya adalah dengan menetapkan jadwal fleksibel dan menyederhanakan teknik pijat menjadi langkah-langkah yang dapat dilakukan dalam waktu singkat namun tetap efektif.
4. Pemantauan jangka panjang: Tantangan berikutnya adalah memastikan praktik berlanjut setelah kegiatan berakhir. Oleh karena itu, rencana tindak lanjut seperti pelatihan kader lokal dan penyusunan modul lanjutan sedang dalam tahap perencanaan.

### **Kontribusi terhadap Upaya Nasional Pencegahan Stunting**

Kegiatan ini sejalan dengan upaya nasional dalam menurunkan prevalensi stunting di Indonesia. Berdasarkan data SSGI (2022), angka stunting di Kota Tanjungpinang telah menurun dari 18,8% pada tahun 2021 menjadi 15,7% di tahun 2022. Meskipun terjadi penurunan, angka ini masih di atas target nasional sebesar 14% pada tahun 2024. Intervensi berbasis keluarga seperti pemberdayaan ibu dalam praktik pengasuhan yang sehat dan penuh kasih sayang berkontribusi secara nyata dalam pencapaian target ini.

Pijat bayi, sebagai bagian dari stimulasi dini berbasis sentuhan dan kasih sayang, merupakan strategi yang efektif dan berbiaya rendah dalam mendorong pertumbuhan optimal anak. Ketika ibu diberi pengetahuan dan keterampilan, serta ruang untuk praktik, mereka menjadi agen perubahan dalam lingkungan keluarganya. Hal ini memperkuat argumentasi bahwa pencegahan stunting bukan semata tugas pemerintah atau tenaga kesehatan, tetapi memerlukan peran aktif masyarakat.

### **KESIMPULAN**

Program pemberdayaan ibu dengan pendekatan humanis melalui teknik pijat bayi di Kelurahan Kampung Bugis berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam merawat bayi mereka secara mandiri. Intervensi ini menunjukkan dampak positif, ditunjukkan oleh peningkatan signifikan hasil post-test peserta dari kategori "kurang" menjadi "baik", serta keberhasilan ibu dalam mempraktikkan pijat bayi secara teratur di rumah. Kegiatan ini juga memperkuat hubungan emosional antara ibu dan bayi (bonding), yang berkontribusi terhadap optimalisasi tumbuh kembang anak, seperti meningkatnya nafsu makan, kualitas tidur, dan penyerapan nutrisi. Melalui pendekatan partisipatif, keterlibatan aktif peserta, kader, dan tenaga kesehatan, program ini tidak hanya meningkatkan kapasitas individu tetapi juga menumbuhkan kesadaran kolektif komunitas dalam mencegah stunting. Keberhasilan pelaksanaan program ini membuktikan bahwa edukasi berbasis keluarga dengan metode praktis dan relevan dapat menjadi strategi efektif dan berkelanjutan dalam intervensi pencegahan stunting di tingkat akar rumput.

### **REKOMENDASI**

1. Replikasi Program di Wilayah Lain. Kegiatan serupa dapat diadopsi di daerah lain yang memiliki prevalensi stunting tinggi dengan menyesuaikan konteks budaya dan sosial masyarakat setempat.
2. Pelatihan Lanjutan bagi Kader dan Ibu. Diperlukan pelatihan berkala untuk kader dan ibu agar keterampilan pijat bayi tetap terpelihara, ditingkatkan, dan diterapkan secara konsisten.

3. Pemanfaatan Media Digital. Grup WhatsApp dan media sosial lokal sebaiknya dimaksimalkan sebagai sarana edukasi lanjutan, diskusi, dan pemantauan praktik di rumah.
4. Penguatan Dukungan Lintas Sektor. Disarankan adanya kolaborasi lebih luas antara tenaga kesehatan, institusi pendidikan, dan pemerintah daerah agar program pemberdayaan ibu mendapat dukungan berkelanjutan dan masuk dalam agenda pembangunan kesehatan masyarakat.
5. Penelitian Lanjutan. Perlu dilakukan studi lanjutan dengan pendekatan kuantitatif dan kualitatif untuk mengukur dampak jangka panjang praktik pijat bayi terhadap status gizi dan perkembangan anak secara menyeluruh.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, D., Vani, A. T., Anissa, M., Dewi, N. P., & Darmayanti, A. (2022). Pijat bayi terapi komplementer untuk optimalkan tumbuh kembang anak. *Jurnal Abdimas ADPI Sains dan Teknologi*, 3(3), 51–55.
- Abedi, F., Mirbagher Ajorpaz, N., Esalatmanesh, S., Rahemi, Z., Gilasi, H. R., Kafaei Atrian, M., & Hosseiniyan, M. (2018). The effect of tactile-kinesthetic stimulation on growth indices of healthy neonates. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 22(2), 308–312. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2017.08.005>
- Abdul, N. A., Suherlin, I., Harun, D., Olii, N., & Astuti, S. C. D. (2023). Pemberdayaan ibu dalam upaya pencegahan stunting. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(1), 462–470.
- Akbar, I., & Huriah, T. (2022). *Modul pencegahan stunting*. <http://repository.umsu.ac.id/bitstream/handle/123456789/36596/Modul%20Pencegahan%20Stunting-%20EBOOK.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Anggraini, Y., Sadiman, F., Finrila, F., & Islamiyati. (2019). Peningkatan berat badan, kualitas tidur yang baik dan kelancaran buang air besar dengan pijat bayi. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat UNGU (Abdi Ke UNGU)*, 1(1), 7–14. <https://jurnal.aisyahuniversity.ac.id/index.php/Abdi/article/view/PIJATBAYI>
- Brahmana, N., Handini, M. C., & Silitonga, E. M. (2022). Edukasi kepada ibu hamil dalam upaya pencegahan stunting pada balita di Desa Marbun Tonga Marbun Dolok Kecamatan Baktiraja Kabupaten Humbang Hasundutan tahun 2022. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 3(2), 375–384.
- Dewi, E. K., & Susila Nindya, T. (2017). Hubungan tingkat kecukupan zat besi dan seng dengan kejadian stunting pada balita 6–23 bulan. *Amerta Nutrition*, 1(4), 361–368.
- Gani, M., Putri, C. P., Zakaria, R., Nurhidayah, N., Podungge, Y., & Claudia, J. G. (2023). Pencegahan stunting pada bayi usia 6–24 bulan dengan pendekatan humanis melalui teknik baby massage. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(2), 1910–1918.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022*. Kemenkes RI.

- Lestari, K. P., Nurbadlina, F. R., Wagiyo, & Jauhar, M. (2021). The effectiveness of baby massage in increasing infant's body weight. *Journal of Public Health Research*, 10(1 Suppl), jphr.2021.2332. <https://doi.org/10.4081/jphr.2021.2332>
- Lestanti, D. (2021). Nutritional parenting as an effort to prevent stunting in toddlers on Mantang Island. *Aloha International Journal of Health Advancement*, 4(12), 282–286.
- Lestanti, D. (2022). Booklet cegah stunting (BoCeSting) as an educational medium and its influence on the attitudes of mothers under five on stunting prevention in the archipelago. *Aloha International Journal of Health Advancement*, 5(6), 131–134.
- Lestanti Mukodri, D. M., Safitri, T., Ridayani, R., et al. (2023). Booklet preventing stunting based Android application (BoCeSting) as a tool to enhance maternal nutritional behaviour and nutritional status. *Health in Low-Resources Settings*, 1–17. <https://doi.org/10.4081/hls.2023.11982>
- Marni. (2019). Pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan bayi. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 10(1), 12–18. <https://jurnal.stikesmus.ac.id/index.php/JKebIn/article/download/240/178>
- Mediani, H. S. (2020). Predictors of stunting among children under five years of age in Indonesia: A scoping review. *Global Journal of Health Science*, 12(8), 83–92.
- Mrljak, R., Arnsteg Danielsson, A., Hedov, G., & Garmy, P. (2022). Effects of infant massage: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11), 6378. <https://doi.org/10.3390/ijerph19116378>
- Porouw, H. S., Yulianingsih, E., Abdul, N. A., & Suleman, R. (2024). Edukasi dan pelatihan ibu bayi/balita risiko stunting melalui kelas parenting holistik dan terapi komplementer. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 8(1), 1103–1112.
- Priyadarshi, M., Kumar, V., Balachander, B., Gupta, S., & Sankar, M. J. (2022). Effect of whole-body massage on growth and neurodevelopment in term healthy newborns: A systematic review. *Journal of Global Health*, 12, 12005. <https://doi.org/10.7189/jogh.12.12005>
- Putro, N. S. (2019). Pentingnya manfaat pijat bayi pada bayi usia 0–12 bulan. *Dinamika: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3, 49–52.
- Zuliana. (2023). Pengaruh penyuluhan pijat bayi terhadap pengetahuan dan sikap ibu dalam memijat bayi. *Window of Nursing Journal*, 4(1), 47–56. <https://doi.org/10.33096/won.v4i1.730>