
**PELATIHAN PIJAT *I LOVE YOU* (ILU) PADA IBU YANG MEMPUNYAI BAYI
USIA 0-1 TAHUN UNTUK MENGATASI PERUT KEMBUNG DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS TAMBAKREJO**

Henny Sulistyawati¹, Ratna Dewi Permatasari², Yana Eka Mildiana³, Any Isro'aini⁴, Fera Yuli Setiyaningsih⁵

¹²³⁴⁵Prodi D3 Kebidanan, Fakultas Vokasi, ITS Kes Insan Cendekia Medika Jombang

Korespondensi: Henny Sulistyawati; henny.gadang@gmail.com

Abstrak

Sentuhan pijat pada jaringan otot, peredaran darah bisa menjadi lebih lancar dan pada akhirnya dapat memaksimalkan fungsi organ. Salah satu organ yang bisa dimaksimalkan adalah organ pencernaan, dimana dengan pemijatan maka motilitas usus akan meningkat dan akan memperbaiki penyerapan zat makanan oleh tubuh dan meningkatkan nafsu makan. Pijat bayi dapat membuat terjalinnya ikatan kejiwaan atau hubungan batin ibu dan anak. Sistem kekebalan tubuh lebih kuat terhadap infeksi dan masalah kesehatan lain. Pencernaan lebih baik, jarang sembelit maupun diare. Memperlancar peredaran darah dan otot-otot bayi lebih kuat. Pijat *I Love You* (ILU) adalah cara memijat dengan pola huruf I-L-U di badan bayi, manfaatnya diantaranya yaitu untuk mengatasi sembelit, melancarkan sirkulasi darah di area perut, membuat bayi rileks dan nyaman, menciptakan bonding ibu dan bayi, serta meredakan batuk pilek. Pelatihan pijat *I Love You* (ILU) pada ibu yang mempunyai bayi usia 0-1 tahun untuk mengatasi perut kembung, yang diberikan pelatihan pada semua ibu yang mempunyai bayi usia 0-1 tahun agar bisa melakukan pijat ILU secara mandiri dirumah. Metode pendekatan pelatihan tentang Pijat *I Love You* (ILU) untuk mengatasi perut kembung pada bayi, kemudian dilanjutkan kegiatan pendampingan praktik pijat bayi. Yang dihadiri 17 responden. Pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan pengetahuan ibu sebelum dilakukan pelatihan paling banyak 10 orang (58,9%) berpengetahuan cukup, dan masih ada 5 orang (29,4%) berpengetahuan kurang. Setelah diberikan pelatihan hasil meningkat 100% berpengetahuan baik.

Kata kunci: Pijat *I Love You* (ILU), Bayi, Kembung

Abstract

Massage touches muscle tissue, blood circulation can become smoother and ultimately maximize organ function. One of the organs that can be maximized is the digestive organ, where by massaging the intestinal motility will increase and will improve the absorption of food substances by the body and increase appetite. Baby massage can create a psychological bond or inner relationship between mother and child. The immune system is stronger against infections and other health problems. Better digestion, less constipation or diarrhea. Improves blood circulation and makes the baby's muscles stronger. I Love You (ILU) massage is a way of massaging with the letter I-L-U pattern on the baby's body, the benefits include treating constipation, improving blood circulation in the stomach area, making the baby relaxed and comfortable, creating bonding between mother and baby, and relieving coughs and colds. I Love You (ILU) massage training for mothers who have babies aged 0-1 years to deal with flatulence, training is given to all mothers who have babies aged 0-1 years so they can do ILU massage independently at home. Training approach method on I Love You Massage (ILU) to treat flatulence in babies, then continued with activities to accompany the practice of baby massage. Which was attended by 17 respondents. This service to the community shows that the mother's knowledge before the training was carried out was at most 10 people (58.9%) who had sufficient knowledge, and there were still 5 people (29.4%) who had less knowledge. After being given training the results increased to 100% good knowledge.

Keywords: *I Love You* (ILU) Massage, Baby, Bloating

PENDAHULUAN

Baby massage merupakan pijatan yang diberikan pada bayi secara lembut dan berirama. Jika dilakukan secara rutin dapat menstimulasi sistem organ dan motoric bayi. Melakukan baby massage secara rutin dapat membuat bayi menjadi lebih nyaman, tidur nyenyak, dan jarang sakit. Bayi juga menjadi lebih riang dan jarang rewel sesuai dengan pencegahan tantrum¹. Pijat bayi yang dilakukan oleh orang tua memberikan manfaat, dapat menumbuhkan rasa percaya diri orang tua, meningkatkan rasa percaya diri orang tua, meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan bayi, mempersingkat masa tinggal perawatan bayi di rumah sakit (setelah melahirkan) menjadi tiga sampai enam hari lebih awal, meningkatkan berat badan sampai 47%, mengurangi masalah tidur bayi, menurunkan hormone stress bayi, meningkatkan kekebalan tubuh bayi, mengubah gelombang otak secara positif, mengurangi kembung (sakit perut), membuat tidur lebih lelap, mengurangi rasa sakit, merangsang fungsi pencernaan serta pembuangan, memperbaiki sirkulasi darah dan pernafasan, memberikan relaksasi, mengembangkan kepekaan dan membangun percaya diri².

Sentuhan pijat pada jaringan otot, peredaran darah bisa menjadi lebih lancar dan pada akhirnya dapat memaksimalkan fungsi organ. Salah satu organ yang bisa dimaksimalkan adalah organ pencernaan, dimana dengan pemijatan maka motilitas usus akan meningkat dan akan memperbaiki penyerapan zat makanan oleh tubuh dan meningkatkan nafsu makan. Pijat bayi dapat membuat terjalinnya ikatan kejiwaan atau hubungan batin ibu dan anak³. Sistem kekebalan tubuh lebih kuat terhadap infeksi dan masalah kesehatan lain. Pencernaan lebih baik, jarang sembelit maupun diare. Memperlancar peredaran darah dan otot-otot bayi lebih kuat¹.

Pijat *I Love You* atau ILU adalah cara memijat dengan pola huruf I-L-U di badan bayi, manfaatnya diantaranya yaitu untuk mengatasi sembelit, melancarkan sirkulasi darah di area perut, membuat bayi rileks dan nyaman, menciptakan bonding ibu dan bayi, serta meredakan batuk pilek⁴. Tanda-tanda bahwa bayi mengalami kembung sangat mudah di kenali yaitu bayi mulai rewel dan menangis tanpa alasan yang jelas, perut bayi terasa agak keras, dan bayi beberapa kali buang angin. Sedangkan kolik adalah ketika bayi yang dalam kondisi sehat menangis secara berlebihan. Kolik ditandai dengan lengkingan tangis bayi yang terjadi secara terus menerus, saat menangis kedua tangannya menggepal, wajah memerah, dan bayi menekukkan kakinya ke arah perut atau berusaha menggerakkan/mengangkat punggungnya. Penyebabnya belum dapat diketahui secara pasti, namun diduga karena adanya alergi makanan, masalah pada saluran cerna bayi dan masalah psikologis².

Menurut Roesli, 2013 pijat dapat dilakukan kapan saja, namun membutuhkan waktu tertentu yang di anjurkan yaitu: pada pagi hari sebelum mandi, karena sisa minyak pijat juga lebih mudah dibersihkan saat mandi dan dapat memberikan rasa nyaman pada bayi di pagi hari⁵. Pijat malam hari juga sangat bagus. Karena setelah dipijat, biasanya bayi akan rileks dan mengantuk, yang membantunya tertidur lebih nyenyak. Selama pemijatan, bayi harus tetap tenang dan nyaman. Kondisi yang dikatakan terasa tenang dan nyaman antara lain senyum penuh kasih dan memainkan musik klasik agar bayi merasa lebih rileks saat bayi ceria, saat perut penuh dengan makanan dan pemijat sedang tenang dan siap. Kamar tempat bayi bisa dibuat tempat pijat nyaman hangat tapi tidak panas, kering tapi tidak pengap, tidak berisik, cukup terang, dan kamar tanpa bau menyengat mengganggu bayi⁶. Sehubungan dengan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penyuluhan tentang pijat *I Love You* (ILU) pada usia 0-1 tahun untuk mengatasi perut kembung.

MASALAH, TARGET, DAN LUARAN

Masalah yang diangkat dalam kegiatan pengabdian masyarakat kali ini adalah bayi usia 0-1 tahun yang sering terjadi kembung sehingga diberikan penyuluhan tentang pijat *I Love You* (ILU) pada usia 0-1 tahun untuk mengatasi perut kembung, sehingga diberikan pelatihan pada semua ibu yang mempunyai bayi usia 0-1 tahun agar bisa melakukan pijat ILU secara mandiri dirumah. Target pelaksanaan program Pengabdian Masyarakat ini adalah sebagai berikut: Semua ibu yang mempunyai bayi usia 0-1 tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Tambakrejo Jombang. Jenis luaran yang akan dihasilkan sesuai dengan rencana kegiatan adalah memberikan pelatihan pijat *I Love You* (ILU) untuk mengatasi perut kembung pada bayi, kemudian dilanjutkan kegiatan pendampingan praktik pijat bayi. Luaran dalam kegiatan pengabdian masyarakat yaitu publikasi hasil kegiatan pada jurnal nasional.

METODE

Metode kegiatan pengabdian masyarakat yang digunakan yaitu : metode pendekatan penyuluhan pengetahuan tentang Pijat *I Love You* (ILU) untuk mengatasi perut kembung pada bayi, kemudian dilanjutkan kegiatan pendampingan praktik pijat bayi. Yang dihadiri 17 responden di wilayah kerja Puskesmas Tambakrejo Jombang. Waktu bulan Maret s/d Mei 2023. Setelah kegiatan pelatihan dilakukan, diadakan monitoring dan evaluasi untuk memastikan kegiatan berjalan dengan baik dan lancar. Penilaian pengetahuan dengan melihat kemampuan ibu menjawab soal tentang pijat bayi. Setelah kegiatan pelatihan dilakukan pendampingan pada ibu bayi agar ibu mau dan mampu melakukan pemijatan secara mandiri. Evaluasi dilakukan dengan melihat kemampuan ibu dalam melakukan pemijatan bayi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa memberikan pelatihan dan penyuluhan pijat I Love You (ILU) pada ibu yang mempunyai bayi usia 0-1 tahun untuk mengatasi Kembang di wilayah kerja Puskesmas Tambakrejo Jombang di hadiri 17 responden.

1. Pelatihan pijat I Love You (ILU) pada bayi

Tabel 1 Pengetahuan ibu tentang Pijat *I Love You* (ILU) sebelum dilakukan pelatihan

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	2	11,7
Cukup	10	58,9
Kurang	5	29,4
Total	17	100

Sumber: Data Primer, 2023.

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat ibu yang mempunyai bayi usia 0-1 tahun sebelum dilakukan pelatihan tentang pijat *I Love You* (ILU) pengetahuan baik 2 orang (11,7%), pengetahuan cukup 10 orang (58,9%), dan pengetahuan kurang 5 orang (29,4%).

Tabel 2. Pengetahuan ibu tentang Pijat *I Love You* (ILU) sesudah dilakukan pelatihan

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
Baik	17	100
Sedang	5	0
Kurang baik	0	0
Total	17	100

Sumber: Data Primer, 2023.

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat ibu yang mempunyai bayi usia 0-1 tahun sesudah dilakukan pelatihan tentang pijat *I Love You* (ILU) semua pengetahuan baik yaitu 17 orang (100%).

2. Pendampingan dan Evaluasi Kegiatan

Ibu dapat mempraktikkan pijat untuk mengatasi bayi kembang dirumah dengan bantuan keluarga dirumah. Diusahakan ibu dapat melakukan pemijatan bayi secara mandiri. Kemampuan ibu untuk melakukan pemijatan bayi ini didukung oleh pengetahuan ibu yang baik tentang pijat bayi setelah mendapatkan informasi tentang pijat bayi dalam kegiatan pelatihan. Menurut Hasanalita *et al.*, 2003 faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang berasal dari informasi yang diterimanya, dengan sumber informasi yang banyak ,salah satunya berasal dari petugas Kesehatan akan meningkatkan pengetahuan lebih luas⁷. Hasil dari pelatihan didapatkan 100% ibu memiliki pengetahuan yang baik. Sejalan dengan penelitian Marsaoly, 2018 bahwa ada pengaruh pengetahuan terhadap perilaku pijat bayi di Posyandu Kelurahan maliaro Kota Ternate Tengah⁸.

3. Pembahasan

Berdasarkan tabel 1 didapatkan bahwa pengetahuan ibu sebelum dilakukan pelatihan paling banyak 10 orang (58,9%) berpengetahuan cukup, dan masih ada 5 orang (29,4%) berpengetahuan kurang. Pengetahuan adalah kesan di dalam pikiran manusia sebagai hasil penggunaan panca inderanya. Pengetahuan adalah segala apa yang diketahui berdasarkan pengalaman yang didapatkan oleh setiap manusia. Lingkungan pekerjaan dapat membuat seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan, baik secara langsung maupun tidak langsung. Beberapa factor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang adalah Pendidikan, pekerjaan, usia, minat, pengalaman, kebudayaan lingkungan sekitar⁸.

Berdasarkan tabel 2 didapatkan bahwa seluruh peserta memiliki pengetahuan baik 100% setelah mengikuti pelatihan. Sejalan dengan penelitian Ulandari et al., 2019 ada pengaruh penyuluhan pijat bayi dan balita terhadap tingkat pengetahuan ibu di rumah bersalin Mitra Ananda Palembang tahun 2018 p value $0,000 < 0,05$ ⁹.

Pelatihan adalah proses mengajarkan peserta, keterampilan dasar yang mereka butuhkan untuk menunjang peningkatan pengetahuan dan keterampilan. Sehingga masyarakat tidak saja sadar, tahu dan mengerti, namun juga mau dan mampu melakukan anjuran yang baik untuk menunjang kesehatan. Dari penelitian dan pengalaman terbukti bahwa perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih awet dari pada perilaku yang tidak ada dasarnya¹⁰. Pijat merupakan terapi sentuhan tertua dan paling populer yang dikenal manusia. Pijat termasuk seni perawatan kesehatan dan pengobatan yang telah dipraktekkan sejak lama. Pijat dapat mengurangi konstipasi melalui beberapa mekanisme yang berbeda antara lain dengan merangsang sistem saraf parasimpatis sehingga dapat mengurangi ketegangan pada otot perut, meningkatkan motilitas pada sistem pencernaan, meningkatkan sekresi pada sistem usus dan memberikan efek relaksasi sfingter¹¹. Pada dasarnya, tidak ada aturan yang pasti mengenai berapa kali pijat ILU dalam sehari boleh dilakukan. Ibu bisa melakukan pijat ini 2 kali sehari. Terutama saat si Kecil sedang merasa tidak nyaman atau rewel akibat gangguan pencernaan, seperti perut kembung, kolik, atau sembelit. Jika dilakukan dengan rutin dan tepat maka berbagai keluhan pencernaan tersebut bisa teratasi dengan baik. Hal yang paling penting adalah hindari memberikan pijatan ILU ketika bayi sedang lapar dan sesaat setelah menyusui. Pijat bayi paling baik dilakukan 45 menit setelah menyusui¹².

SIMPULAN

Setelah dilakukan evaluasi hasil dari pengabdian kepada masyarakat, maka dapat disimpulkan bahwa metode pelatihan dan pendampingan praktik pijat pada bayi efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu tentang pijat bayi untuk mengatasi perut kembung di wilayah Kerja Puskesmas Tambakrejo Jombang. Kegiatan dilaksanakan melalui pelatihan secara offline dan pendampingan praktik pijat bayi secara langsung. Setelah dilakukan pelatihan, ibu memiliki pengetahuan yang baik tentang pijat bayi untuk mengatasi perut kembung pada bayi dan dapat mempraktikkan pijat bayi secara mandiri.

DAFTAR PUSTAKA

1. Sulistyawati, H. *et al.* (2023) 'Baby Massage Sebagai Upaya Meningkatkan Nafsu Makan Dan Kualitas Tidur Pada Balita Usia 12-36 Bulan', *Pengabdian Masyarakat Cendekia (PMC)*, 2(2), pp. 38–41. Available at: <https://doi.org/10.55426/pmc.v2i2.243>.
2. Agustina, L. and Handajani, S.R. (2023) 'Penyuluhan Pijat untuk Mengatasi Kembung pada Bayi di Klaten', *Kolaborasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(3), pp. 183–186. Available at: <https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v3i3.284>.
3. Roslesmana, I.N. (2015) 'Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Nafsu Makan Anak Usia 6-24 Bulan Di Daerah Endemik GAKY, Desa Ngargosoka, Kecamatan Srumbung, Kabupaten Magelang'. Available at: <https://www.ptonline.com/articles/how-to-get-better-mfi-results>.
4. Liu, Z. *et al.* (2021) 'Clinical Efficacy of Infantile Massage in the Treatment of Infant Functional Constipation: A Meta-Analysis', *Frontiers in public health*, 9(June), p. 663581. Available at: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.663581>
5. Roesli, U. (2013) *Pedoman Pijat Bayi*. Jakarta: Trubus Agrowida.
6. Lestari, Y. and Nurwindasari, N. (2020) 'Pengaruh Pijat I Love You (ILU) terhadap Rehabilitasi Fungsi Pencernaan Anak Pascaoperasi Perut', *Jurnal Kesehatan*, 11(1), p. 86. Available at: <https://doi.org/10.26630/jk.v11i1.1684>.
7. Hasanailita, H. *et al.* (2023) 'Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Gangguan Gumoh Pada Bayi Umur 0-3 Bulan Di Latumi Health Care Padang', *Jurnal Ventilator: Jurnal riset ilmu kesehatandan Keperawatan*, 1(1), pp. 68–77.
8. Marsaoly, S. (2018) 'Pengetahuan dan sikap ibu tentang perilaku pijat bayi di posyandu kelurahan maliaro kota ternate tengah', *Kesehatan Masyarakat*, 8(2), pp. 179–185. Available at: <https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/PJKM/article/view/632>.
9. Ulandari, D., Oxyandi, M., & Wahyuni, T. (2019) 'PENGARUH PELATIHAN PIJAT BAYI DAN BALITA TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN IBU', *Babul Ilmi Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 10(2)
10. Nurlaily, A.P. (2018) 'Pengaruh Pelatihan Pijat Bayi Terhadap Perilaku Ibu Di Wilayah Kelurahan Plesungan', *Adi Husada Nursing Journal*, 4(1), p. 33. Available at: <https://doi.org/10.37036/ahnj.v4i1.117>.
11. Maulina, R. & Keswara, N.W. (2016) 'Efektifitas Pediatric Massage Terhadap Frekuensi BAB pada Bayi Usia 6-9 Bulan di Mom and Abi Baby Spa Kabupaten Malang Tahun 2016.', *Repositori ITSK RS dr Soepraoen Malang* [Preprint].
12. Indonesia., T. (2021) *Pijat ILU untuk Mengatasi Bayi Susah BAB, Simak Cara Melakukannya!* Available at: <https://id.theasianparent.com/pijat-ilu-untuk-bayi-susah-bab>.