

Baby Massage And Baby Gym Online Class To Optimize The Role Of Parents To Improve Baby's Health During The Covid-19 Pandemic

Nur Maziyah Hurin'in^{1*}

¹Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban

*email: ziyah@iiknutuban.ac.id

Abstract

Baby massage can be done by parents. Many parents are still afraid and rarely carry out baby massage and or baby gym with their abilities, so they prefer to use the services of a baby massage practitioner and or baby gym. With this baby massage and baby gym therapy, the body's immune resistance can increase, as well as the development of intelligence to support optimal growth and development. The purpose of this community service is to optimize the role of parents to improve children's health during the COVID-19 pandemic. The community service implementer coordinates with the Village Midwife in the Meraurak Health Center Work Area, Tuban. Parents who were willing to take online classes collect cellphone numbers to the Village Midwife, then a WhatsApp online class group has been created by implementing community service activities. Online classes were held in WhatsApp online classes 2 times. The evaluation of the results was carried out by giving a google link for the pretest and posttest question forms, to measure the results of the transfer of knowledge through the online WhatsApp class. The evaluation of the results was then carried out in limited meetings by visiting each village at the village hall in the Meraurak sub-district. One day 2 villages by bringing representatives of 3 parents of babies/toddlers to practice baby massage and baby gym. After conducting health education about baby massage and baby gym, there was an increase in good knowledge of 23.6%. Increasing knowledge and empowering parents to be skilled in doing baby massage and the baby gym itself is expected to be one way to optimize the growth and development of children, especially during the COVID-19 pandemic.

Keywords: Online class, baby massage, baby gym

Abstrak

Baby massage sebenarnya dapat dilakukan oleh orang tua. Banyak orang tua yang masih takut dan jarang melaksanakan *baby massage* dan atau *baby gym* dengan kemampuan sendiri, sehingga lebih memilih menggunakan jasa praktisi *baby massage* dan atau *baby gym*. Dengan terapi *baby massage* dan *baby gym* ini daya tahan imunitas tubuh dapat meningkat, begitupula dengan perkembangan kecerdasan untuk mendukung tumbuh kembang yang optimal. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengoptimalkan peran orang tua untuk meningkatkan kesehatan anak selama masa pandemi covid-19. Pelaksana pengabdian masyarakat melakukan Koordinasi dengan Bidan Desa di Wilayah Kerja Puskesmas Meraurak, Tuban. Orang tua yang berkenan untuk mengikuti kelas online mengumpulkan nomor hp ke Bidan Desa, kemudian telah dibuatkan grup kelas online WhatsApp oleh pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat. Kelas online dilaksanakan di kelas online whatsapp 2 kali. Evaluasi hasil dilakukan pemberian link google form pertanyaan pretest dan posttest, untuk mengukur hasil *transfer of knowledge* melalui kelas online whatsapp. Evaluasi hasil selanjutnya dilakukan pertemuan terbatas dengan mendatangi perdesa bertempat di balai desa di wilayah kecamatan meraurak. Satu hari 2 desa dengan mendatangkan perwakilan 3 orang tua bayi/balita untuk mempraktekkan *baby massege* dan *baby gym*. Setelah dilakukan edukasi kesehatan tentang *baby massage* dan *baby gym*, terdapat peningkatan pengetahuan baik sebesar 23,6%. Peningkatan pengetahuan dan pemberdayaan orang tua untuk terampil dalam melakukan *baby massage* dan *baby gym* sendiri diharapkan dapat menjadi salah satu cara untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan

perkembangan anak khususnya di masa pandemi covid-19.

Kata kunci: Kelas online, baby massage, baby gym

1. Pendahuluan

Perhatian khusus untuk kesehatan anak diperlukan untuk pondasi tumbuh kembang anak. Pengetahuan orang tua diperlukan sebagai bekal untuk memperhatikan kesehatan anak agar anak memiliki fisik yang tetap sehat, tumbuh kembang berjalan normal tanpa adanya gangguan walaupun dalam keadaan pandemi covid-19. [1] Tumbuh kembang pada bayi tidak terlepas dari konsep pertumbuhan dan perkembangan seperti kemampuan, ketrampilan dan fungsi lengkap tubuh meliputi kemampuan bicara, bahasa, motorik, interaksi sosial dan mandiri agar bisa beradaptasi dengan lingkungan. [2]

Baby massage atau lebih dikenal dengan pijat bayi sebenarnya dapat dilakukan oleh orang tua. Banyak orang tua yang masih takut dan jarang melaksanakan baby massage (pijat bayi) dan atau *baby gym* dengan kemampuan sendiri, sehingga lebih menggunakan jasa praktisi baby massage (pijat bayi) dan atau *baby gym*. Dengan terapi baby massage dan baby gym ini daya tahan imunitas tubuh dapat meningkat, begitupula dengan perkembangan kecerdasan untuk mendukung tumbuh kembang yang optimal. [2] Pijat bayi (*baby massage*) di Indonesia pada masyarakat desa masih dipegang oleh dukun bayi. Kurangnya keterampilan dan kemampuan ibu yang mengakibatkan ibu jarang melakukan pemijatan bayi atau senam bayi untuk anaknya. Dukun bayi dianggap lebih paham dan dapat melakukan pemijatan pada bayi yang sudah dipercaya sesuai dengan adat istiadat dan budaya yang turun menurun.[3]

Pada usia 0-1 tahun, dimana usia 5 bulan berat badan naik 2 kali berat badan saat lahir dan berat badan anak akan naik 3 kali dari usia 1 tahun kemudian 4 kali saat usia telah 2 tahun. Saat masa pra sekolah pertumbuhan mulai melambat, berat badan naik kurang lebih 2 kg per tahun, selanjutnya pertumbuhan yang tetap perlahan berakhir. Saat masa usia dini disebut juga golden periode dimana anak mengalami tumbuh kembang yang sangat pesat. Selain itu, balita juga termasuk salah satu kelompok rentan selain ibu hamil, dan orang tua yang menjadi perhatian WHO. Pada saat balita, perkembangan untuk berjalan dan berbicara semakin baik walaupun kemampuan lainnya belum sempurna dan terbatas. Pertumbuhan otak dan tubuh optimal saat masa balita, yang akan menentukan dan mempengaruhi kemampuan untuk berbahasa, bersosialisasi perkembangan emosional dan kecerdasan. Dua tahun pertama merupakan masa yang rawan jika terjadi gangguan karena akan menimbulkan pengaruh yang menetap atau jangka panjang) Perkembangan balita dapat dilihat dari beberapa aspek, yaitu motorik kasar dan halus, kemampuan berpikir, emosional, dan sosial. [4]

Pertumbuhan adalah parameter fisik yang dapat diukur seperti tinggi badan, berat badan, lingkaran kepala. Maturasi organ dan sistem saraf pada tubuh seperti bisa berjalan, berbicara dan dapat berfikir disebut sebagai perkembangan. Sistem pemberlakuan WFH (*work from home*) bagi orangtua serta kegiatan belajar anak balita atau anak usia dini di rumah, menjadikan orang tua memiliki waktu lebih banyak

bersama anak dan tentu berperan penting untuk memantau kesehatan dan tumbuh kembang anak masing-masing pada masa pandemi covid-19. [1]

Baby Massage pada masa pandemi covid-19 yang dilakukan oleh orang tua akan sangat baik sekali, sebab orang tua akan merasa aman dan nyaman untuk melakukan stimulasi pada bayi dengan *baby massage* dan *baby gym* untuk meningkatkan daya tahan tubuh serta meningkatkan kecerdasan dengan optimal. Pemijatan yang dilakukan oleh orang tua, selain memberikan stimulus pada bayi / balita berpengaruh positif berupa kedekatan emosional secara psikologis antara orang tua dan bayi. Edukasi kesehatan untuk orang tua diharapkan orang tua baik ibu ataupun ayah dapat melaksanakan *baby massage* dan *baby gym* sendiri. [2]

Dalam mencegah penularan virus Covid-19 selama masa pandemic ini, maka kegiatan komunikasi dan sistem koordinasi antar orang dilakukan melalui media *Zoom*, *Hangouts*, *Google Meets*, *WhatsApp* dan sejenisnya, sehingga masih dapat memantau kegiatan antar suatu kelompok. Wabah pandemic covid-19 sangat merugikan masyarakat dalam bidang kesehatan, mereka dibatasi dalam berkunjung ke tempat pelayanan kesehatan, adanya ketakutan dan kecemasan masyarakat untuk tertular virus covid-19. Penerapan protocol kesehatan dengan PHBS sangat ketat dan diterapkan betul saat masyarakat berkunjung ke fasilitas pelayanan kesehatan, sehingga sangat disarankan agar masyarakat membatasi kunjungan ke rumah sakit, puskesmas atau tempat kesehatan lainnya, dan jika tidak terpaksa betul kondisinya maka diharapkan agar membuat janji (*appointment*) dengan petugas kesehatan hanya melalui media social seperti telepon, sms, dan lainnya untuk berkonsultasi mengenai kesehatan mereka. [5]

Media social *Whatsapp* dewasa ini banyak digunakan sebagai media komunikasi bagi penggunanya, dikarenakan kemudahan fitur dan layanannya. Dapat dipakai oleh berbagai kelompok dan golongan, sehingga pesan singkat melalui SMS berbayar sekarang dapat digantikan oleh *Whatsapp*. Pengiriman pesan cepat dan bisa berbalas cepat dalam satu layar percakapan *chat* antara si penggunanya. Pengiriman pesan suara, gambar dan video begitu jernih dan jelas, sehingga memungkinkan kepuasan pelanggan dalam memanfaatkan media *Whatsapp* dalam menjalin komunikasi dan pesan antar sesamanya. [5]

Pengetahuan dan keterampilan orang tua yang benar untuk melakukan *baby massage* dan *baby gym* diperlukan. *Baby massage* dan *baby gym* yang dilaksanakan teratur akan memberikan manfaat yang besar untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan sehingga tumbuh kembang bayi akan optimal. Dari survey online yang dilakukan kepada 20 orang tua bayi di wilayah kerja Puskesmas Meraurak, sejumlah 55% masih melakukan pijat bayi dengan dukun bayi karena orang terdekat dengan bayi tidak bisa cara memijat bayi. Dari latar belakang tersebut, maka diharapkan kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan edukasi kesehatan kepada orang tua bayi dan balita untuk optimalisasi pertumbuhan dan perkembangan bayi, meningkatkan keterampilan orang tua untuk melakukan *baby massage dan baby gym* serta meningkatkan hubungan psikologis antara orang tua dan bayi/balita melalui *baby massage dan baby gym*. Kegiatan pengabdian masyarakat ini penting dilaksanakan untuk memberikan edukasi dan ketrampilan pada ibu bayi/balita sehingga dapat

melakukan *baby massage* dan *baby gym* ini secara mandiri dan teratur untuk mengoptimalkan tumbuh kembang bayi balita pada masa pandemi Covid-19.

2. Literatur Review

Baby Massage merupakan salah satu jenis stimulasi yang akan merangsang perkembangan struktur maupun fungsi dari kerja sel-sel dalam otak. Otot bayi akan mengendur sehingga bayi lebih tenang dan tidur bayi akan lebih nyenyak dengan pemijatan lembut pada bayi, selain itu sebagai sara bonding anatara orang tua dan bayi. Pemijatan pada bayi yang dilakukan selama kurang lebih 15 menit maka bayi akan lebih rileks, tidur lebih nyenyak, tumbuh kembang bayi juga semakin baik. Hormon endofin untuk meningkatkan tumbuh kembang bayi akan diproduksi dan meningkat saat dilakukan *baby massage* dengan tepat, hormon Serotonin juga akan diproduksi untuk mendukung tumbuh lebih baik dan bayi merasa nyaman. [6]

Stimulasi pijat bayi adalah salah satu jenis stimulasi dini yang dilakukan untuk mengoptimalkan tubuh kembang bayi. Pijat bayi juga bisa disebut dengan terapi sentuh sudah ada sejak lama dan turun temurun untuk memberikan rasa aman, membangun hubungan emosioanal dan sosial antara ibu dan bayi yang baik dan dapat mempengaruhi pola tidur bayi. Manfaat pijat bayi antara lain untuk meningkatkan kekebalan atau sistem imun, bayi berlatih relaksasi, mengatasi gangguan tidur dan membuat bayi tertidur lelap dan lama, serta memperkuat *bonding* bayi dengan ibu/orangtua. Stimulasi multisensorik, meliputi stimulasi visual yaitu kontak mata ibu, auditori seperti komunikasi verbal, suara musik, penciuman, sentuhan dan kasih sayang atau *bonding* saat dilakukan pijat bayi, sebaiknya dilaksanakan teratur, sesuai tata cara dan teknik pemijatan bayi yang benar, saat pagi sebelum tidur, sore setelah mandi atau malam sebelum tidur. [3]

Manfaat pijat bayi adalah peningkatan jumlah sel dan daya racun dari sistem imunitas, perubahan gelombang otak secara positif, perbaikan sirkulasi pernafasan dan sirkulasi darah, menstimulasi fungsi sistem pencernaan dan pembuangan, meningkatkan berat badan, ketegangan dan depresi berkurang, tidur akan lebih nyeyak, mengurangi perut kembung dan kolik. *Baby massage* akan lebih baik dilakukan oleh orang tua tanpa bantuan dukun atau praktisi *baby massage*. Ibu yang mendapatkan dukungan dan bimbingan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan akan pentingnya tahapan-tahapan pelaksanaan *baby massage* menjadikan ibu termotivasi dan mempunyai kamauan melaksanakan sendiri untuk mendukung tumbuh kembang nak yang optimal. [3]

Sentuhan dan pelukan merupakan kebutuhan dasar bayi. *Baby gym* dan *baby massage* menjadi stimulasi untuk perkembangan motorik. Pada dasarnya pijat bayi dan *baby gym* (senam bayi) dapat diberikan sedini mungkin. Apalagi besarnya manfaat yang dapat diperoleh antara lain: kedekatan orang tua dengan bayi, bayi merasa terlindungi dan dicintai, memperkuat ikatan batin orang tua dengan bayi, mendidik bayi untuk tenang dalam menghadapi stres dan optimalisasi tumbuh kembang bayi. *Baby gym* merupakan bentuk permainan gerakan yang bertujuan merangsang pertumbuhan dan perkembangan, serta kemampuan pergerakan bayi secara optimal. *Baby gym* (senam bayi) yang dikenal dengan beberapa istilah seperti *baby gym*, senam bayi, olahraga untuk bayi merupakan gerakan olah tubuh yang melibatkan banyak

anggota badan, oleh karena itu organ dalam tubuh mendapatkan manfaat sehingga bayi rileks dan tidur nyeyak serta tidak rewel. [6]

3. Metode

Kegiatan ini ditujukan bagi orang tua bayi/balita di Wilayah Kerja Puskesmas Meraurak dengan jumlah peserta 72 orang tua bayi/balita usia 0-24 bulan yang berkenan mengikuti kelas online whatsapp setelah melakukan koordinasi dengan bidan desa masing-masing, pelaksanaan 2 kali kelas online Whatsapp tanggal 21 dan 22 Juli 2021 dengan mengirimkan video materi dan video demonstrasi pelaksanaan *baby massage* dan *baby gym* dan diskusi di kelas online. Evaluasi kegiatan dengan mendatangi setiap desa (Balai Desa) kemudian mengevaluasi keterampilan orang tua yang telah mengikuti kelas online *Baby Massage* dan *Baby Gym* pada tanggal 23 Juli - 2 Agustus 2021 dengan mendatangkan 3 orang perwakilan ibu bayi/balita dan 2 orang kader. Pemberian edukasi kesehatan dilakukan secara online dengan mengirimkan video materi dan pelaksanaan baby massage dan baby gym. Dengan video materi dan demonstrasi yang telah dishare di kelas online whatsapp bisa menjadi bahan untuk melakukan *baby massage* dan *baby gym* pada anak masing-masing, selanjutnya evaluasi pelaksanaan dilakukan pertemuan terbatas dengan mendatangi per-desa bertempat di balai desa di wilayah kecamatan meraurak sejumlah total 19 desa. Satu hari 2 desa dengan mendatangkan perwakilan 3 orang tua bayi/balita untuk mempraktekkan *baby massage* dan *baby gym*, sedangkan peserta lainnya mengirimkan video *baby massage* dan *baby gym* ke tim pelaksana pengabdian masyarakat melalui WhatsApp.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan sebagai berikut :

1. Perijinan

Pelaksana pengabdian masyarakat melakukan koordinasi dengan kepala puskesmas meraurak, bidan desa di wilayah puskesmas meraurak dan kepala desa di wilayah Kecamatan Meraurak, Tuban

2. Penetapan peserta

Peserta dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah orang tua dari bayi/balita di Wilayah Kerja Puskesmas Meraurak, Tuban

3. Persiapan kegiatan

Pelaksana pengabdian masyarakat membuat materi ppt, Leaflet dan video demonstrasi *baby massage* dan *baby gym* untuk diupload di kelas online whatsapp

4. Pelaksanaan

Koordinasi untuk kontak peserta dengan Bidan Desa, orang tua yang berkenan untuk mengikuti kelas online mengumpulkan nomor hp ke Bidan Desa, selanjutnya akan dibuatkan grup kelas online WhatsApp oleh pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat. Pelaksanaan di kelas online whatsapp 2 kali. Hari pertama Pelaksanaan kegiatan dimulai online jam 09.00 – 12.00 WIB, adapun kegiatannya meliputi Perkenalan dan menyapa di kelas online Whatsapp, menganjurkan peserta untuk menuliskan (presensi) nama masing-masing di chat kelas online whatsapp, peserta diberikan link pertanyaan pretest, setelah semua

selesai mengisi, kemudian pelaksana mengirimkan video materi dan video demonstrasi pelaksanaan *baby message* dan *baby gym*, setelah diberikan kesempatan waktu 45 menit untuk menyaksikan video dan materi, kemudian dilanjutkan diskusi via kelas online whatsapp. Hari kedua kegiatan dimulai online jam 09.00 – 12.00 WIB, adapun kegiatannya meliputi Perkenalan dan menyapa di kelas online Whatsapp, menganjurkan peserta untuk menuliskan (presensi) nama masing-masing di chat kelas online whatsapp, selanjutnya pelaksana pengabdian masyarakat mengirimkan leaflet *baby massage* dan *baby gym* dilanjutkan diskusi via kelas online whatsapp, evaluasi hasil dilakukan pemberian link google form pertanyaan posttest, untuk mengukur hasil *transfer of knowledge* melalui kelas online whatsapp. Evaluasi hasil selanjutnya dilakukan pertemuan terbatas dengan mendatangi per-desa bertempat di balai desa di wilayah kecamatan meraurak sejumlah total 19 desa. Satu hari 2 desa dengan mendatangkan perwakilan 3 orang tua bayi/balita untuk mempraktekkan *baby massage* dan *baby gym*, sedangkan peserta lainnya mengirimkan video *baby massage* dan *baby gym* ke tim pelaksana pengabdian masyarakat.

4. Hasil dan Pembahasan

Hasil

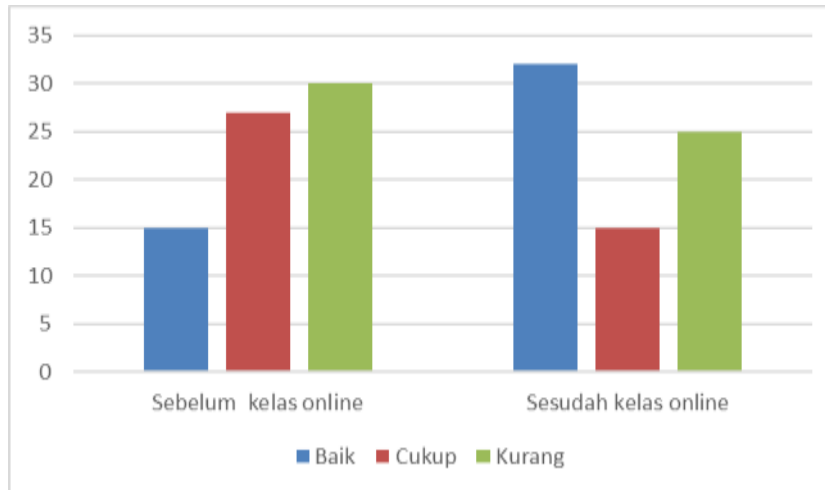
1. Karakteristik peserta pengabdian masyarakat

Tabel 1. Karakteristik Peserta Kelas Online baby massage dan baby gym untuk mengoptimalkan peran orang tua selama pandemi Covid-19

Jenis Kelamin	n	%
Perempuan	72	100,00
Laki-laki	0	0
Total	72	100,00
Usia	n	%
< 35 tahun	68	94,44
>35 tahun	4	5,55
Total	72	100,00
Pendidikan	n	%
SD	0	0
SMP	10	13,88
SMA	51	70,83
PT	11	15,27
Total	72	100,00
Pekerjaan	n	%
IRT	21	29,16
Bekerja	51	70,83
Total	72	100,00

Berdasarkan karakteristik peserta yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat di tabel di atas menunjukkan bahwa semua peserta yang ikut kelas online baby adalah perempuan (100%), pada umumnya usia peserta adalah <35 tahun (94,4%), sebagian besar berpendidikan SMA (70,83%) dan sebagian besar orang tua bekerja (70,83%).

2. Pengetahuan orang tua sebelum dan sesudah kelas online *baby massage* dan *baby gym* untuk orang tua dalam mendukung tumbuh kembang anak selama pandemi covid-19



Gambar 1. Pengetahuan orang tua tentang *baby massage* dan *baby gym* sebelum dan sesudah pemberian masyarakat kelas online *baby massage* dan *baby gym* untuk mengoptimalkan peran orang tua dalam meningkatkan kesehatan anak selama pandemi covid-19

Berdasarkan hasil evaluasi dengan kuisioner, pengabdian masyarakat dengan kelas online ini meningkatkan pengetahuan orang tua tentang *baby massage* dan *baby gym*. Sebelum diberikan edukasi kesehatan tentang *baby massage* dan *baby gym* hampir separuh peserta memiliki pengetahuan kurang yaitu 30 peserta (41,6%), setelah diberikan edukasi kesehatan hampir separuh pengetahuan tingkat baik sebanyak 32 (44,4%). Terdapat peningkatan pengetahuan baik sebesar 23,6% setelah dilakukan edukasi kesehatan tentang *baby massage* dan *baby gym*.

Pembahasan

Permulaan kelas online dibuka dengan koordinasi dengan bidan desa di wilayah kerja puskesmas meraurak tuban yang memberikan persetujuan dan komitmen adalah 72 peserta. Kegiatan ini akan dilaksanakan dengan diskusi secara daring kelas online whatsapp sebanyak 2 kali, dalam kegiatan tersebut diberikan materi, gambar leaflet dan video oleh pelaksana pengabdian masyarakat dan diskusi antara pelaksana pengabdian masyarakat dan peserta. Peserta yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat inianusias dalam mengikuti kelas online, saat evaluasi lanjutan dengan datang ke balai desa mendatangkan perwakilan orang tua sebanyak 3 peserta, peserta dapat melakukan *baby massage* dan *baby gym* dengan baik dengan pendampingan pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat. Evaluasi pengetahuan peserta menyatakan hampir separuh peserta memiliki pengetahuan kurang yaitu 30 peserta (41,6%), setelah diberikan edukasi kesehatan hampir separuh pengetahuan tingkat baik sebanyak 32 (44,4%). Terdapat peningkatan pengetahuan baik sebesar 23,6% setelah dilakukan edukasi kesehatan tentang *baby massage* dan *baby gym*. Peningkatan pengetahuan peserta dilihat dari hasil pretest sebelum diberikan materi tentang *baby massage* dan *baby gym* terjadi peningkatan hasil post test setelah

diberikan materi, menunjukkan hasil informasi yang diperoleh dari materi yang diterima oleh peserta. Pengetahuan menjadikan faktor untuk orang tua untuk menerapkan keterampilan melakukan *baby massage* dan *baby gym*. Berdasarkan penelitian terdahulu yang mendukung pentingnya pengabdian masyarakat tentang kelas *baby massage*, hasil penelitian tersebut menyatakan sebagian besar orang tua merasa puas dengan pelaksanaan kelas pijat bayi (*baby massage*), sehingga mereka berharap lebih sering ada kelas pijat bayi karena merasakan bahwa keterampilan pijat bayi ini akan membantu dalam proses pengasuhan anaknya sehingga anak bertumbuh dan berkembang menjadi anak cerdas dan sehat.[7]

Berdasarkan penelitian lestari *et al*, Pijat bayi dapat menambah berat badan bayi dengan riwayat berat badan lahir rendah usia 1-6 bulan.[8] Peran tenaga kesehatan adalah untuk memberikan pendidikan dan praktek pijat bayi untuk ibu untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan bayi. Intervensi ini dapat diintegrasikan dengan ibu dan program kesehatan anak di fasilitas pelayanan kesehatan dasar. Pijat bayi dapat meningkatkan beta endorfin, yang mempengaruhi mekanisme pertumbuhan, selain itu juga meningkatkan nada saraf vagus yang mempengaruhi mekanisme penyerapan payudara susu agar bayi cepat lapar dan lebih banyak menyusui sering pada ibu, yang juga menghasilkan peningkatan produksi ASI. Efek peningkatan berat badan juga ditemukan pada bayi yang lahir cukup bulan. Sebuah penelitian di China membuktikan bahwa ada efeknya pijat bayi selama 10-15 menit sehari sejak bayi berusia 15 hari tua. Di usia 2 bulan, bayi yang rutin dipijat menunjukkan perbedaan berat badan dibandingkan dengan bayi yang tidak dipijat. Pada bayi yang rutin dipijat, rata-rata penambahan berat badan selama satu bulan adalah 900 gram. Sedangkan pada bayi yang tidak dipijat rata-rata berat badan seseorang bulan adalah 760 gram. [8]

Baby massage dikaitkan dengan perilaku bayi yang lebih baik dan meningkatkan perhatian ibu kepada bayi, yang pada akhirnya dapat mempromosikan untuk meningkatkan positif interaksi ibu-bayi. pijat bayi adalah salah satu intervensi untuk membuat aktif interaksi ibu-bayi, dan dengan demikian dapat meningkatkan ikatan emosional antara ibu dan bayinya. Baby massage untuk menenangkan perasaan ibu dan bayinya seperti kedekatan, kehangatan, perhatian, kontak, dan kasih sayang. Maka penting untuk mengajarkan metode pijat bayi kepada ibu yang memiliki bayi untuk memberikan kesempatan untuk meningkatkan ikatan dan kasih sayang antara ibu dan bayi. [9]

Usia dini (0-8 tahun) adalah usia yang paling baik untuk memacu tumbuh kembang anak agar pertumbuhan dan perkembangannya menjadi optimal. 4 aspek tumbuh kembang anak yang perlu distimulasi dengan *baby gym* yaitu: kemampuan gerak kasar, kemampuan gerak halus, kemampuan bicara dan berbahasa, serta kemampuan berinteraksi dan kemandirian. Dengan dilatih dengan *baby gym* perkembangan motorik anak diharapkan dapat lebih baik. Motorik anak perlu dilatih agar dapat berkembang dengan baik. Kondisi fisik dan kecerdasan juga berpengaruh pada perkembangan motorik anak. Perkembangan motorik anak juga dipengaruhi faktor pengasuhan, gizi dan lingkungan. Olahraga juga mempunyai peran yang sangat

penting bagi anak usia dini khususnya bagi tumbuh kembang fisik, emosional serta mental secara optimal. [10]

Pertimbangan melakukan kelas online whatsapp ini berdasarkan kondisi dan situasi perkembangan kasus Covid-19 di lapangan. [11] Dengan adanya kelas online ini, masyarakat akan mendapatkan informasi tentang baby massage dan baby gym untuk anak. Selain itu dengan pendekatan yang intensif serta pemberian perhatian yang cukup dalam mengelola grup, maka peserta mendapatkan kenyamanan sehingga menimbulkan kepercayaan yang tinggi terhadap kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan. Hal ini terbukti dari hasil evaluasi pretest posttest terdapat peningkatan antara sebelum kegiatan dilaksanakan dengan sesudah pemberian kelas online. Keterbatasan dalam penelitian ini adalah penyampaian materi dan demonstrasi tidak bisa dilaksanakan secara langsung, pelaksana pengabdian masyarakat tidak dapat mendampingi secara langsung semua orang tua yang melaksanakan *baby massage* dan *baby gym*. Kelemahan selanjutnya adalah evaluasi tidak semua dilaksanakan secara langsung hanya perwakilan orang tua, dan sebagian orang tua lainnya hanya mengirimkan video melaksanakan *baby massage* dan *baby gym* kepada tim pelaksana tanpa disertai penjelasan gerakan sehingga kemungkinan posisi dan gerakan yang dilakukan oleh orang tua belum tepat bisa terjadi.

5. Kesimpulan

Peningkatan pengetahuan dan pemberdayaan orang tua untuk terampil dalam melakukan *baby massage* dan *baby gym* sendiri diharapkan dapat menjadi salah satu cara untuk mengoptimalkan kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan anak khususnya di masa pandemi covid-19. Pada pelaksanaan pengabdian masyarakat selanjutnya diharapkan dapat dilakukan kelas *baby massage* dan *baby gym* secara offline pertemuan langsung dengan cakupan yang lebih luas dengan melibatkan lebih banyak peserta umum tidak hanya tingkat wilayah, agar manfaat yang diterima orang tua ke jangkauan yang lebih besar.

Ucapan Terima Kasih

Pelaksana pengabdian masyarakat mengucapkan terimakasih kepada :

1. Kepala Puskesmas Meraurak, Tuban Jawa Timur
2. Bidan desa di wilayah kerja puskesmas meraurak, Tuban Jawa Timur
3. Kepala desa di wilayah kecamatan meraurak, Tuban Jawa Timur
4. Seluruh peserta yang telah mengikuti pengabdian masyarakat kelas online *baby massage* dan *baby gym* untuk mengoptimalkan peran orang tua selama pandemi covid-19

Referensi

- [1] Hanina dan Hz, Tia Wida Ekaputri. Tumbuh Kembang Anak pada Masa Pandemi Covid-19. *Medic*, vol. 3, no. 2, pp. 74-76, oktober 2020
- [2] Palupi, Fitria Hayu dan Remedina, Gipfel. Baby Massage dan Baby Gym Untuk Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Bayi. *JICE (The Journal of Innovation in Community Empowerment)*, vol 3, no. 1, pp. 13-21, maret 2021

- [3] Aprilina, Happy dwi dan Linggardini, Kris. Pelatihan Baby Massage Bagi Ibu Aisyiyah Ranting Pamijen Sokaraja. *Prosiding Seminar Nasional Hasil Penelitian dan Pengabdian Masyarakat IV*. pp. 113-116, 2019
- [4] Sari, Dian Febrida., Muthia, Gina., Syofiah, Putri Nelly., Primasari, Eka Putri. Optimalisasi Peran Keluarga Dalam Stimulasi Tumbuh Kembang Balita dan Anak Pra Sekolah Pada Masa Pandemi Covid-19. *Journal of Community Engagement in Health*, vol 4, no 1, pp 195-199, Maret 2021
- [5] Wahyuni, Islah. Pemanfaatan WhatsApp dalam Pemantauan Pola Tumbuh Kembang Bayi dan Balita Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal ABDIMAS-HIP*, vol 2 no 1, pp 14-27, Februari 2021
- [6] Nurhudhariani, Rose., Ratnasari, Yeni Dwi., Sonhaji., Febriyanti, Siti Nur Umariyah. Efektifitas Baby Massage dan Baby Gym Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 306 Bulan. *Jurnal SMART Kebidanan*, vol 8, no 1, pp. 6-12, Juni 2021
- [7] Khuzaiyah, Siti. Peningkatan Keterampilan Ibu dalam Melakukan Pijat Bayi Melalui Kelas Pijat Bayi Oelg Certified Infant Massage Instructure (CIMI). The 7th University Research Colloqium 2018 STIKES PKU Muhammadiyah Surakarta, 2018
- [8] Lestari, Kurniati Puji., Nurbadlina, Firdha Rahma., Wagiyo., Jauhar, Muhamad. The effectiveness of baby massage in increasing infant's body weight. *Journal of Public Health Research 2021*, vol 10, s1, february 2021
- [9] Lee, Hae-Kyung. The Effects of Infant Massage on Weight, Height, and Mother-infant Interaction. *Journal of Korean Academy of Nursing*, vol 36, no 8, 2006.
- [10] Rubiyanto. Peranan aktivitas olahraga bagi tumbuh kembang anak. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, vol 3, no 1, Juni 2014.
- [11] Pawitra, Aditya Sukma. Kelas online untuk meningkatkan penerapan protokol kesehatan di masyarakat selama pandemi covid-19. *Jurnal Layanan Masyarakat (Journal of Public Health Service)*, vol 5, no 1, pp 9-18, 2021