



Strategi Penguatan Stimulasi Psikososial melalui Pelatihan Pijat Bayi: Upaya Holistik Percepatan Penurunan Stunting di Desa Kaenbaun, Kabupaten Timor Tengah Utara

Flora Naibaho¹, Romida Simbolon², Yandri Ratu Sepah³

Program Studi Diploma III Kebidanan, Akademi Kebidanan Santa Elisabeth Kefamenanu
e-mail: floralidwina@gmail.com lppmakbidstelisabethkefamenanu@gmail.com

Abstrak

Stunting merupakan masalah gizi kronis yang berdampak pada pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, serta kesehatan jangka panjang anak. Upaya penurunan stunting tidak hanya berfokus pada pemenuhan gizi, tetapi juga perlu pendekatan holistik yang mencakup aspek psikososial. Penelitian/pengabdian ini bertujuan untuk memperkenalkan dan mempraktikkan pelatihan pijat bayi sebagai intervensi psikososial yang mendukung percepatan penurunan stunting di Desa Kainbaun, Kabupaten Timor Tengah Utara. Metode kegiatan meliputi sosialisasi kepada ibu dan keluarga mengenai manfaat pijat bayi, demonstrasi praktik pijat yang benar, serta pendampingan berkelanjutan untuk memastikan keterampilan dapat diterapkan secara mandiri. Pijat bayi terbukti membantu meningkatkan kualitas tidur, memperbaiki nafsu makan, memperkuat ikatan emosional ibu-anak, serta merangsang sistem saraf dan peredaran darah. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam melakukan pijat bayi, serta perubahan positif dalam interaksi psikososial keluarga. Dengan demikian, pelatihan pijat bayi dapat menjadi strategi holistik yang mengintegrasikan aspek gizi, kesehatan, dan psikososial dalam upaya percepatan penurunan stunting di Desa Kainbaun.

Kata Kunci: *Stunting, Psikososial, Pijat Bayi, Intervensi Holistik, Desa Kainbaun.*

Abstract

Stunting is a chronic nutritional problem that affects children's physical growth, cognitive development, and long-term health. Efforts to reduce stunting should not only focus on nutritional fulfillment but also require a holistic approach that includes psychosocial aspects. This study/community service aims to introduce and implement infant massage training as a psychosocial intervention to support the acceleration of stunting reduction in Kainbaun Village, Timor Tengah Utara Regency. The methods of the activity include socialization with mothers and families regarding the benefits of infant massage, demonstrations of proper massage practices, and continuous assistance to ensure that the skills can be applied independently. Infant massage has been proven to help improve sleep quality, increase appetite, strengthen the emotional bond between mother and child, and stimulate the nervous system and blood circulation. The results of the activity showed an increase in mothers' knowledge and skills in performing infant massage, as well as positive changes in family psychosocial interactions. This, infant massage training can serve as a holistic strategy that integrates nutrition, health, and psychosocial aspects in efforts to accelerate stunting reduction in Kainbaun Village.

Keywords: *Stunting, Psychosocial, Infant Massage, Holistic Intervention, Kaenbaun Village.*

PENDAHULUAN

Permasalahan stunting atau kegagalan pertumbuhan linear pada anak balita masih menjadi tantangan fundamental dalam agenda pembangunan sumber daya manusia di Indonesia, khususnya di wilayah Nusa Tenggara Timur (NTT). Stunting merupakan manifestasi dari kekurangan gizi kronis dan paparan infeksi berulang selama periode seribu hari pertama kehidupan (HPK), yang tidak hanya berdampak pada tinggi badan anak, tetapi juga menyebabkan kerusakan fungsi kognitif, gangguan metabolisme, serta penurunan produktivitas jangka panjang (Victora et al., 2015; Kementerian Kesehatan RI, 2022). Pemerintah Indonesia telah menetapkan target nasional penurunan prevalensi stunting menjadi 14 persen melalui Peraturan Presiden Nomor 72 Tahun 2021, namun ketimpangan antarwilayah masih menjadi persoalan serius, di mana Provinsi NTT secara konsisten mencatat prevalensi stunting jauh di atas rata-rata nasional (Bappenas, 2020; Dinkes TTU, 2024).

Kabupaten Timor Tengah Utara (TTU) merupakan salah satu lokus prioritas intervensi karena kompleksitas permasalahan kesehatannya. Meskipun prevalensi stunting di TTU menunjukkan tren penurunan hingga mencapai 20,40 persen pada pertengahan tahun 2024, angka tersebut masih mengindikasikan bahwa satu dari lima balita mengalami hambatan pertumbuhan yang signifikan (Dinkes TTU, 2024). Situasi ini semakin kompleks akibat perbedaan hasil pengukuran antara Survei Kesehatan Indonesia (SKI) dan sistem pencatatan elektronik E-PPGBM di tingkat puskesmas, yang di beberapa wilayah sekitar bahkan menunjukkan prevalensi stunting di atas 40 persen (Kemenkes RI, 2023).

Kecamatan Miomaffo Timur, tempat Desa Kainbaun berada, memiliki posisi strategis dalam peta intervensi stunting di TTU dengan prevalensi mencapai 28,44 persen, sehingga masuk dalam kategori risiko menengah ke atas. Kondisi ini menegaskan bahwa intervensi gizi spesifik seperti pemberian makanan tambahan belum cukup efektif apabila tidak disertai intervensi sensitif yang menyangkut pola asuh, stimulasi tumbuh kembang, dan kesehatan psikososial anak (Ruel & Alderman, 2019). Oleh karena itu, akselerasi program pengabdian kepada masyarakat (PKM) berbasis komunitas menjadi kebutuhan mendesak di wilayah ini.

Salah satu bentuk intervensi sensitif yang relevan adalah pelatihan pijat bayi bagi kader posyandu dan orang tua. Pijat bayi bukan sekadar praktik tradisional, melainkan intervensi yang memiliki dasar ilmiah kuat dalam fisiologi pertumbuhan anak. Pada balita stunting, kondisi failure to thrive sering dikaitkan dengan rendahnya absorpsi nutrisi dan tingginya kadar hormon stres yang menghambat proses anabolisme (Shabil, 2023). Stimulasi sentuhan melalui pijat bayi terbukti mampu mengaktifasi sistem saraf perifer yang memberikan umpan balik positif ke sistem saraf pusat, sehingga memicu respon hormonal yang mendukung pembentukan jaringan tubuh (Haryani et al., 2024).

Secara khusus, pijat bayi menstimulasi nervus vagus yang berperan penting dalam regulasi fungsi otonom tubuh. Aktivasi saraf ini meningkatkan motilitas lambung serta sekresi hormon gastrin dan insulin, yang berkontribusi pada peningkatan efisiensi pencernaan dan penyerapan zat gizi dari makanan pendamping ASI (Kaban, 2023). Selain efek metabolik, pijat bayi juga berdampak signifikan terhadap sistem neuroendokrin dengan meningkatkan pelepasan endorfin dan menurunkan kadar kortisol, sehingga memperbaiki kualitas tidur balita. Mengingat hormon pertumbuhan dilepaskan secara optimal saat tidur nyenyak, peningkatan kualitas tidur melalui pijat bayi memberikan peluang lebih besar terjadinya catch-up growth pada anak stunting (Awang, 2024).

METODE

Pelatihan pijat bayi di Desa Kainbaun harus disusun secara sistematis untuk memastikan transfer pengetahuan dan keterampilan yang efektif. Kurikulum pelatihan mencakup aspek teoritis mengenai filosofi pijat bayi sebagai bagian dari stimulasi psikososial, prosedur teknis pemijatan per bagian tubuh, serta pengenalan indikasi dan kontraindikasi medis. Materi pelatihan disampaikan melalui metode ceramah interaktif, pemutaran video tutorial, dan demonstrasi praktis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Instrumen yang digunakan untuk menilai pengetahuan kader dan orang tua dalam program pelatihan pijat bayi adalah kuesioner terstandar dan telah melalui proses validasi isi, yang mencakup pemahaman tentang konsep stunting, manfaat stimulasi taktil, serta prosedur pijat bayi yang aman. Penggunaan instrumen terstruktur dinilai penting untuk memastikan bahwa peningkatan pengetahuan yang diukur benar-benar mencerminkan pemahaman konseptual peserta (Salsabila et al., 2025). Berbagai studi di Indonesia menunjukkan bahwa pelatihan dengan metode edukasi dan demonstrasi mampu meningkatkan pengetahuan secara signifikan, bahkan meningkatkan skor rata-rata pengetahuan peserta lebih dari dua kali lipat setelah intervensi dilakukan (Notoatmodjo, 2018; Salsabila et al., 2025).

Di desa kainbaun, keberhasilan pelatihan ditargetkan apabila minimal 90 persen peserta mencapai kategori pengetahuan "Baik", yang ditunjukkan oleh capaian jawaban benar lebih dari 75 persen pada post-test. Target ini sejalan dengan temuan penelitian pendidikan kesehatan masyarakat yang menyebutkan bahwa peningkatan pengetahuan di atas ambang tersebut berpotensi kuat mendorong perubahan perilaku kesehatan yang berkelanjutan (Green & Kreuter, 2017).

Selain aspek pengetahuan, evaluasi keterampilan kader dan orang tua dilakukan melalui observasi langsung menggunakan daftar tilik (*checklist*) yang sistematis. Peserta diminta mendemonstrasikan ulang teknik pijat bayi pada boneka phantom, dengan aspek penilaian meliputi kesiapan alat, ketepatan urutan dan arah gerakan, tekanan pijatan, serta kemampuan merespons reaksi

bayi. Pendekatan observasional dinilai lebih akurat dalam mengukur kompetensi praktik dibandingkan penilaian berbasis kognitif semata (Salsabila et al., 2025; WHO, 2020). Keberhasilan pada tahap ini menjadi indikator penting bahwa intervensi pijat bayi yang dilakukan di rumah nantinya akan aman dan sesuai dengan prinsip medis dasar (Haryani et al., 2024).

Pemantauan dampak kesehatan pada balita stunting dilakukan secara longitudinal melalui sistem pencatatan rutin posyandu setiap bulan. Indikator keberhasilan utama yang paling dirasakan oleh masyarakat adalah perubahan status gizi, khususnya peningkatan rerata berat badan balita stunting setelah pijat bayi dilakukan secara rutin dua hingga tiga kali per minggu selama minimal empat minggu (Awang, 2024). Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa pijat bayi yang dilakukan secara konsisten berkontribusi pada peningkatan berat badan melalui mekanisme peningkatan nafsu makan, efisiensi penyerapan gizi, dan regulasi hormon pertumbuhan (Field, 2019; Kaban, 2023).

Namun demikian, implementasi program pelatihan pijat bayi di Desa Kainbaun tidak terlepas dari tantangan sosial dan struktural yang ada di Kabupaten Timor Tengah Utara. Keterbatasan akses terhadap air bersih dan sanitasi layak masih menjadi faktor risiko lingkungan yang signifikan terhadap kejadian stunting, karena paparan infeksi berulang dapat menghambat efektivitas intervensi gizi dan stimulasi tumbuh kembang (Dinkes TTU, 2024; UNICEF, 2019). Selain itu, kondisi kemiskinan ekstrem di beberapa wilayah NTT membatasi kemampuan rumah tangga dalam menyediakan pangan bergizi seimbang, meskipun terjadi peningkatan nafsu makan anak pasca-pemijatan.

Oleh karena itu, pelaksanaan pelatihan pijat bayi perlu disinergikan dengan program ketahanan pangan desa serta penyediaan sarana air bersih dan sanitasi. Strategi konvergensi lintas sektor menjadi kunci agar intervensi spesifik seperti pijat bayi dapat menghasilkan dampak yang optimal dan berkelanjutan (Bappenas, 2020; Dinkes TTU, 2024). Untuk mengatasi keterbatasan akses terhadap produk komersial, program PKM ini juga mendorong penggunaan inovasi minyak urut berbasis bahan lokal. Pemanfaatan campuran minyak kelapa, bawang merah, dan tanaman lokal terbukti lebih ekonomis, memberikan efek relaksasi, serta memperkuat penerimaan masyarakat karena terintegrasi dengan kearifan lokal yang telah lama dipraktikkan (Awang, 2024).

SIMPULAN

Pelatihan pijat bayi sebagai upaya stimulasi tumbuh kembang balita merupakan langkah strategis yang sangat relevan dengan kebutuhan masyarakat Desa Kainbaun, Kabupaten Timor Tengah Utara. Melalui mekanisme stimulasi taktil yang merangsang hormon pertumbuhan dan meningkatkan efisiensi pencernaan, intervensi ini menawarkan solusi komplementer yang efektif terhadap masalah stunting yang masih tinggi di wilayah tersebut. Keberhasilan program ini sangat bergantung pada peran aktif kader posyandu sebagai fasilitator dan komitmen orang tua dalam mempraktikkan teknik pemijatan secara konsisten di rumah.

DAFTAR PUSTAKA

- Awang, M. N. (2024). Pijat bayi berbasis kearifan lokal dan dampaknya terhadap pertumbuhan balita stunting. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 9(1), 55–64.
- Awang, M. N. (2024). Pijat bayi dan kualitas tidur balita stunting dalam mendukung catch-up growth. *Jurnal Keperawatan Anak*, 9(1), 44–52.
- Bappenas. (2020). Strategi nasional percepatan pencegahan stunting 2020–2024. Jakarta: Kementerian PPN/Bappenas.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Timor Tengah Utara. (2024). Profil kesehatan Kabupaten Timor Tengah Utara tahun 2024. Kefamenanu: Dinkes TTU.
- Field, T. (2019). Pediatric massage therapy research: A narrative review. *Children*, 6(6), 78.
- Green, L. W., & Kreuter, M. W. (2017). Health program planning: An educational and ecological approach. New York: McGraw-Hill.
- Haryani, S., Putri, D., & Lestari, A. (2024). Keamanan dan efektivitas pijat bayi sebagai stimulasi tumbuh kembang. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 18(2), 95–104.
- Haryani, S., Putri, D., & Lestari, A. (2024). Stimulasi sentuhan dan respon hormonal pada bayi dengan gangguan pertumbuhan. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 18(2), 95–104.
- Kaban, F. O. (2023). Peran stimulasi nervus vagus melalui pijat bayi terhadap peningkatan absorpsi nutrisi. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 12(3), 167–175.
- Kaban, F. O. (2023). Pijat bayi dan peningkatan absorpsi nutrisi melalui aktivasi nervus vagus. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 12(3), 167–175.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI). Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI). Jakarta: Kemenkes RI.
- Notoatmodjo, S. (2018). Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ruel, M. T., & Alderman, H. (2019). Nutrition-sensitive interventions and programmes: how can they help to accelerate progress in improving maternal and child nutrition? *The Lancet*, 382(9891), 536–551.
- Salsabila, L., Rahmawati, I., & Prasetyo, A. (2025). Efektivitas pelatihan pijat bayi terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader posyandu. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 22–31.
- Shabil, S. (2023). Failure to thrive pada balita stunting dan peran hormon stres. *Jurnal Pediatri Sosial*, 7(2), 81–89.
- UNICEF. (2019). Improving child nutrition: The achievable imperative for global progress. New York: UNICEF.
- Victora, C. G., et al. (2015). Maternal and child undernutrition: consequences for adult health and human capital. *The Lancet*, 371(9609), 340–357.
- World Health Organization. (2020). WHO guidelines on nurturing care for early childhood development. Geneva: WHO.