



Edukasi Manfaat Baby Spa untuk Pertumbuhan dan Perkembangan Bayi

Rezah Andriani¹

¹Univ. Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang, Jln Jend. A. Yani 13 Ulu
Email: ahsanalmaisan@gmail.com

ABSTRAK

Gangguan tumbuh kembang anak adalah kegagalan tumbuh kembang dimana anak dilahirkan dengan bulan yang cukup, tetapi terdapat kegagalan perubahan fisik dengan kekurangan gizi dan keterbelakangan perkembangan sosial dan motorik pada pertumbuhan dan perkembangan di masa yang akan datang. Baby spa adalah stimulasi yang bermanfaat bagi Kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan bayi. Metode untuk menyeimbangkan tubuh, pikiran dan perasaan yang digunakan dalam baby spa merupakan metode kombinasi antara massage (pijat) dan hydrotherapy (terapi air) yang dilakukan secara terpadu. Baby spa memiliki rangkaian metode mulai dari baby massage, baby gym, dan baby swim. Tujuan pengabdian Masyarakat ini adalah untuk memberikan edukasi kepada ibu-ibu tentang manfaat baby spa terhadap pertumbuhan dan perkembangan bayi. Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilakukan pada hari Selasa, tanggal 18 Februari 2025 di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Nurachmi Palembang. Peserta Pengabmas ini yaitu ibu-ibu yang mempunyai bayi usia 3-12 bulan berjumlah 16 orang. Metode pengabdian Masyarakat ini yaitu dengan ceramah, tanya jawab serta demonstrasi. Hasil evaluasi penilaian pre test didapatkan skor rata-rata 46,25 dan skor rata-rata post test 84,37, terjadi peningkatan skor rata-rata peserta, sehingga ada peningkatan pengetahuan tentang manfaat baby spa untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi.

Kata Kunci: edukasi, baby spa, pertumbuhan, perkembangan

ABSTRACT

Child development disorders are failures in growth and development where children are born with sufficient months, but there is a failure of physical changes with malnutrition and retardation of social and motor development in growth and development in the future. Baby spa is a stimulation that is beneficial for the health, growth and development of babies. The method for balancing the body, mind and feelings used in baby spa is a combination method of massage and hydrotherapy which is carried out in an integrated manner. Baby spa has a series of methods ranging from baby massage, baby gym, and baby swim. The purpose of this Community Service is to provide education to mothers about the benefits of baby spa for the growth and development of babies. This Community Service activity was carried out on Tuesday, February 18, 2025 at the Nurachmi Palembang Independent Midwife Practice (PMB). Participants in this Community Service were mothers who had babies aged 3-12 months totaling 16 people. The Community Service method is through lectures, questions and answers and demonstrations. The results of the pre-test assessment evaluation obtained an average score of 46.25 and an average post-test score of 84.37, there was an increase in the average score of the participants, so there was an increase in knowledge about the benefits of baby spa for the growth and development of babies.

Keywords: education, baby spa, growth, development



PENDAHULUAN

Kanker serviks merupakan penyakit ginekologik yang memiliki tingkat keganasan cukup tinggi dan menjadi penyebab kematian utama akibat kanker pada wanita di negara-negara berkembang. Pada kanker serviks menunjukkan adanya sel-sel Masa bayi merupakan masa keemasan serta masa kritis pertumbuhan dan perkembangan, dikatakan masa kritis karena pada masa ini bayi sangat peka terhadap lingkungan dan dikatakan masa keemasan karena masa bayi berlangsung sangat singkat dan tidak dapat diulang kembali. Anak menunjukkan ciri-ciri pertumbuhan dan perkembangan sesuai dengan usianya (Susanti N dkk, 2023).

Pada tahun pertama kehidupan manusia khususnya pada periode sejak janin yang ada didalam kandungan hingga nantinya anak berusia dua tahun adalah masa yang penting dalam pertumbuhan dan perkembangan, dimana pada masa itu pertumbuhan dan perkembangan otak manusia pada saat itu berkembang paling pesat. Masa tersebut merupakan *Golden Period* (Periode Emas), *Window Opportunity* (Jendela Kesempatan) dan juga merupakan *Critical Period* (Periode Kritis) untuk otak anak dalam menangkap berbagai rangsangan, pembelajaran, masukan, pengaruh dari berbagai aspek lingkungan baik yang sifatnya itu positif ataupun negatif (Pasaribu dkk, 2023).

Gangguan tumbuh kembang anak adalah kegagalan tumbuh kembang dimana anak dilahirkan dengan bulan yang cukup, tetapi terdapat kegagalan perubahan fisik dengan kekurangan gizi dan keterbelakangan perkembangan sosial dan motorik pada pertumbuhan dan perkembangan di masa yang akan datang (Handayani G dkk, 2022). Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2018 melaporkan prevalensi tertinggi di regional Asia Tenggara/South-East Asia Regional (SEAR) adalah Indonesia dan masuk ketiga besar Negera prevalensi tertinggi dengan prevalensi 28,7% balita mengalami gangguan pertumbuhan dan perkembangan (World Health Organization, 2020).

Pemberian stimulasi yang baik sebenarnya diberikan pada orang tua dari bayi sehingga dapat memberikan stimulasi yang maksimal setiap saat. Ada beberapa faktor yang ada hubungannya dengan tumbuh kembang dari bayi atau anak yaitu gizi yang diberikan dengan baik, adanya lingkungan dari keluarga yang dapat memebrikan dukungan dengan baik, pola tidur yang baik, serta pemberian stimulasi (Ertiana dan Miftakhul, 2021). Mengingat pentingnya waktu tidur dan nutrisi bagi pertumbuhan bayi, maka kebutuhan tidur dan nutrisinya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap pertumbuhan dan perkembangannya di masa yang akan datang (Widhiastuti R, 2022).



Baby spa adalah stimulasi yang bermanfaat bagi Kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan bayi. Metode untuk menyeimbangkan tubuh, pikiran dan perasaan yang digunakan dalam baby spa merupakan metode kombinasi antara *massage* (pijat) dan *hydrotherapy* (terapi air) yang dilakukan secara terpadu. Baby spa memiliki rangkaian metode mulai dari *baby massage*, *baby gym*, dan *baby swim* (Dahlan dkk, 2021).

Baby Spa telah lama dipraktikkan oleh bangsa-bangsa lain diberbagai belahan dunia untuk mengoptimalkan tumbuh kembang sikecil. Menurut penelitian terbaru, metode pijat bayi telah berubah menjadi pola yang lebih modern. Pijat bayi kini menjadi tren baru dalam perawatan bayi. Jadi, Solus Per Aqua (SPA) Bayi atau sering disebut Baby SPA. Solus Per Aqua (SPA) berarti "kesehatan melalui air" dan merupakan cara untuk meremajakan tubuh dengan berbagai lulur, pijat, senam bayi dan aktivitas apa pun yang dapat membuat tubuh lebih rileks. Relaksasi balita tidak hanya mengurangi stres, tetapi juga penting untuk proses tumbuh kembang anak (Desyanti dkk, 2023).

Baby spa (baby massage, baby swim, and baby gym) memiliki pengaruh terhadap tumbuh kembang terutama pada perkembangan otak, dimana hormon serotonin akan bekerja dengan baik apabila bayi memiliki kualitas tidur yang baik. *Baby spa* bermanfaat memberikan rasa tenang, nyaman dan segar, sehingga bayi akan relaks dan dapat tidur dengan nyenyak. Untuk mendapatkan manfaat maksimal dari *baby spa*, sebaiknya lakukan *baby spa* secara rutin yaitu dua kali seminggu atau minimal seminggu sekali dengan durasi 30-40 menit (Hendriyani F, 2023). Sebuah penelitian ditemukan bahwa dari 150 bayi yang telah mendapatkan terapi *baby spa*, terdapat perubahan setelah diberikan terapi di Les *Bubbles Exclusive for Mom, Baby and Kids* yaitu bayi terbangun dengan perasaan lebih bugar dan lebih responsif serta tidak rewel (Sitanggang dkk, 2022).

Bayi yang mendapatkan *baby spa* mengalami peningkatan tonus nervus vagus yang dapat merangsang peningkatan kadar enzim gastrin dan insulin sehingga penyerapan makanan menjadi lebih baik. Penyerapan makanan yang baik karena peningkatan aktivitas nervus vagus menyebabkan bayi cepat lapar dan akan sering menyusu, sehingga berat badan bayi cepat bertambah. Kondisi ini akan meningkatkan produksi ASI menjadi lebih banyak (Prastiwi dkk, 2022). Penelitian Astuti dkk tahun 2020 menunjukkan bayi yang mendapatkan pijat bayi mengalami peningkatan frekuensi menyusui sebanyak 13 bayi, dan peningkatan durasi menyusui 14 bayi (Dwi Astuti dkk, 2020).



MASALAH

Pertumbuhan dan perkembangan bayi merupakan hasil interaksi dari berbagai faktor, baik faktor dari dalam (genetik) maupun dari luar (lingkungan). Bayi memerlukan stimulasi untuk dapat tumbuh kembang secara optimal serta menimbulkan rasa nyaman dan rasa percaya diri sehingga bayi lebih responsive terhadap lingkungannya dan lebih berkembang. Kurangnya stimulasi taktile dapat menimbulkan penyimpangan perilaku sosial, emosional dan motorik (Dwi Astuti dkk, 2020).

Baby spa merupakan serangkaian perawatan yang mencakup *baby massage*, *baby gym*, dan *baby swim*, yang diyakini dapat memberikan berbagai manfaat seperti meningkatkan sirkulasi darah, memperkuat otot, menambah berat badan bayi, serta mendukung perkembangan sensorik dan motorik bayi (Adams dkk, 2019).

Perawatan *baby spa* semakin populer di Indonesia, namun tidak semua kalangan dapat merasakan metode ini, jasa *baby spa* identik dengan perawatan yang mahal sehingga hanya kalangan tertentu yang bisa memberikan layanan tersebut untuk buah hati mereka (Harun dkk, 2023). Di kalangan masyarakat Indonesia, ilmu pijat bayi tradisional sudah lama dikenal, dan sampai saat ini di daerah-daerah masih sering dilakukan oleh dukun pijat bayi. Ilmu pijat bayi umumnya mudah dipelajari dengan beberapa kali latihan dan orang tua akan mahir melakukannya. Saat ini metode pijat bayi telah berubah menjadi pola yang lebih modern dikenal dengan *baby spa* yang memberikan metode lebih lengkap dan kini menjadi tren baru dalam perawatan bayi (Haerani, Jusni, Ashari, 2019). Melihat fenomena di atas, kami tertarik untuk memberikan edukasi kepada ibu-ibu yang mempunyai bayi mulai dari usia 3 bulan sampai 12 bulan tentang manfaat *baby spa* berikut cara pelaksanaan *baby spa* sehingga ibu-ibu dapat melakukan *baby spa* secara mandiri di rumah.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pendidikan kesehatan ini dilakukan melalui 4 tahap yaitu tahap perizinan, persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

a. Perizinan

Perizinan pengabdian masyarakat Edukasi Manfaat Baby Spa untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi dilakukan setelah menentukan tempat, sasaran penyuluhan yaitu di PMB Nurachmi Palembang. Perizinan diajukan kepada Pimpinan PMB Nurachmi Palembang.

b. Persiapan kegiatan



Persiapan pengabdian masyarakat dimulai dengan memastikan sasaran khususnya dalam hal jumlah peserta, menyiapkan absensi kehadiran peserta dan berita acara kegiatan, menyiapkan perlengkapan untuk kegiatan pengabdian masyarakat (SAP, Leaflet, Poster) berisi materi manfaat baby spa untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi.

c. Kegiatan Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari Selasa, tanggal 18 Februari 2025. Metode pengabdian masyarakat ini dengan ceramah dan tanya jawab.

Peserta kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan ibu-ibu yang mempunyai bayi berusia 3-12 bulan sebanyak 16 orang.

Tahap pelaksanaan kegiatan meliputi:

- a. Kegiatan diawali dengan perkenalan, kemudian pelaksanaan *pre test* dengan kuesioner.
- b. Kemudian dilanjutkan dengan pelaksanaan pendidikan kesehatan “Edukasi Manfaat Baby Spa untuk Pertumbuhan dan Perkembangan Bayi” dengan membagikan leaflet dan mempresentasikan materi.
- c. Sesi selanjutnya tanya jawab dengan peserta dan ditutup dengan *post test* untuk menilai peningkatan pengetahuan setelah diberikan pendidikan kesehatan.
- d. Responden akan melakukan sesi baby spa di rumah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilakukan pada hari Selasa, tanggal 18 Februari 2025 di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Nurachmi Palembang. Peserta adalah ibu-ibu yang mempunyai bayi berusia 3-12 bulan yang datang untuk melakukan imunisasi untuk bayinya di PMB Nurachmi Palembang berjumlah 16 orang. Kegiatan diawali dengan perkenalan, selanjutnya pelaksanaan *pre test* dengan kuesioner. Kemudian dilanjutkan dengan pelaksanaan edukasi manfaat baby spa untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi. Sesi selanjutnya tanya jawab dengan peserta dan ditutup dengan *post test* untuk menilai peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi manfaat baby spa untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi. Para peserta tampak antusias dan senang dengan kegiatan ini, terlebih kegiatan ini banyak memberikan informasi mengenai manfaat baby spa untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi.

Kegiatan Pengabdian masyarakat ini disambut baik para peserta, peserta tampak antusias dilihat dari banyaknya pertanyaan yang disampaikan oleh peserta pada sesi tanya jawab. Semua peserta mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir, aktif dalam diskusi, serta



mengukuti evaluasi dengan baik. Evaluasi dilakukan dengan penilaian pre dan post test dengan mengisi kuesioner yang telah disediakan. Hasil penilaian pre test didapatkan skor rata-rata 46,25 dan skor rata-rata post test 84,37, dari hasil evaluasi tersebut dapat disimpulkan terjadi peningkatan skor rata-rata peserta sehingga ada peningkatan pengetahuan dan pemahaman tentang manfaat baby spa untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi.

Proses pertumbuhan dan perkembangan yang optimal untuk anak-anak sangat penting dalam membentuk kepribadian mereka sebagai individu yang berkualitas tinggi dan tangguh. Secara umum istilah pertumbuhan (growth) dan perkembangan (development) memiliki pengertian yang sama yaitu keduanya mengalami perubahan. Tetapi secara khusus yakni sesuai dengan kaidah keilmuan dalam psikologi, istilah pertumbuhan berbeda dengan perkembangan. Istilah pertumbuhan mengacu pada perubahan yang bersifat kuantitas, sedangkan perkembangan lebih mengarah kepada kualitas. Artinya konsep pertumbuhan lebih mengarah ke fisik yang bersifat pasti seperti dari kecil menjadi besar, dari pendek atau rendah menjadi tinggi dan lain-lain. (Desyanti dkk, 2023)

Adapun manfaat baby spa yaitu merangsang motorik bayi, mengoptimalkan pertumbuhan fisik bayi dengan menjaga berat badan dan tinggi badan yang sehat, meningkatkan keseimbangan tubuh, menumbuhkan kemandirian, keberanian, dan kepercayaan diri, mempertajam pemikiran dan fokus intelektual, meningkatkan pemikiran dan konsentrasi intelektual, menyediakan taman bermain bayi yang menyenangkan. (Pratiwi I dan Alindawati R, 2022)

KESIMPULAN

Baby spa mempunyai banyak manfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi yang optimal. Hasil evaluasi penilaian pre test didapatkan skor rata-rata 46,25 dan skor rata-rata post test 84,37, terjadi peningkatan skor rata-rata peserta, sehingga ada peningkatan pengetahuan tentang manfaat baby spa untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi. Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini berguna mensosialisasikan kepada ibu-ibu yang mempunyai bayi 3-12 bulan tentang manfaat baby spa untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada rektor Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang beserta jajarannya, LP2MI Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang, masyarakat, pimpinan dan pegawai PMB Nurachmi Palembang.



DAFTAR PUSTAKA

- Adams dkk (2019) ‘A longitudinal study of sleep-wake patterns during early infancy using proposed 2 scoring guidelines for actigraphy’, *Sleep Medicine*, 63, pp. 98–105.
- Dahlan dkk (2021) ‘Baby Spa Mempengaruhi Perkembangan Motorik Bayi Usia 3-6 Bulan’, *Syifa Medika*, 11(2), pp. 165–172.
- Desyanti dkk (2023) ‘Pengaruh Pendidikan tentang Manfaat Baby Spa untuk Pertumbuhan dan Perkembangan Bayi 3-12 Bulan: Literatur Review’, *Jurnal Ners*, 7(1), pp. 1–6.
- Dwi Astuti dkk (2020) ‘Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Menyusui Bayi’, *Jurnal Ilmiah Bidan*, 8(21), pp. 15–21.
- Ertiana dan Miftakhul (2021) ‘Efektifitas Massage dan Baby Spa (Swim) terhadap Kesesuaian Perkembangan Bayi Usia 3 – 9 Bulan di BPM Zaenab di Dusun Sembung, Desa Tungklur, Kecamatan Badas, Kabupaten Kediri’, *Midwifery Jurnal Kebidanan*, 7(2), pp. 20–38.
- Haerani, Jusni, Ashari, M. (2019) ‘Peningkatan Kualitas Tidur Bayi dengan Treatment Baby Spa’, *Journal of Midwifery and Nursing Studies*, 2(2), pp. 6–11.
- Handayani G dkk (2022) ‘Kajian Tumbuh Kembang Balita 12-59 Bulan Berdasarkan Perspektif Pendapatan Keluarga dan Riwayat Pemberian ASI Eksklusif’, *Jurnal Kepersalinan Silampari*, 5(2), pp. 772–780.
- Harun dkk (2023) ‘Do parents need application-based learning media to learn baby massage? A qualitative study’, *Journal of Education and Health Promotion*, 12, pp. 1–7.
- Hendriyani F (2023) ‘The Effect of Baby Spa (Baby Massage, Baby Swim, and Baby Gym) on the Quality of Sleep and Growth of Babies Aged 0-6 Months’, *Global Ten Public Health and Nursing Journal*, 1(4), pp. 1–7.
- Pasaribu dkk (2023) ‘Pengaruh Baby Spa terhadap Perkembangan Motorik Kasar pada Bayi Umur 4-12 bulan Kecamatan Siatas Barita Tapanuli Utara’, *Malahayati Nursing Jurnal*, 5(6), pp. 1669–1679.
- Prastiwi dkk (2022) ‘Efektivitas Baby Spa terhadap Frekuensi Menyusu dan Berat Badan Usia 3–6 Bulan’, *Jurnal Kesehatan Bhakti Husada*, 8(1), pp. 21–30.
- Pratiwi I dan Alindawati R (2022) *Baby Spa Treatment untuk Optimalisasi Pertumbuhan dan Perkembangan Bayi*. Bandung: Media Sains Indonesia.
- Sitanggang dkk (2022) ‘Baby spa on the Quality of Sleep Baby in Les Bubbles Exclusive for Mom, Baby and Kids Medan’, *Science Midwifery*, 10(02), pp. 1–5.



Susanti N dkk (2023) ‘The Influence of Baby Spa on the Development of Motoric Ability in Babies Aged 3-6 Months in Medan Krio Village Year 2023’, *Jurnal Kesehatan*, 8(2), pp. 241–250.

Widhiastuti R, dkk (2022) ‘Hubungan Frekuensi Baby Spa dengan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan’, *Jurnal Edunursing*, 6(1), pp. 39–44.

World Health Organization (2020) *UNICEF/WHO/The World Bank Group Joint Child Malnutrition Estimates: Levels and Trends in Child Malnutrition: Key Findings of the 2020 Edition*.