



Efektifitas Penggunaan Video Tutorial terhadap Kemampuan Ibu dalam Melakukan Pijat Bayi sebagai Pencegahan Konstipasi pada Bayi

Effectiveness of Using Tutorials Video on Mothers' Ability to Perform Baby Massage to Prevent Constipation in Babies

Made Pradnyawati Chania¹, Ni Nyoman Ayuk Widiani², Ni Wayan Sukma Adnyani³

^{1,2,3}Politeknik Kesehatan Kartini Bali

Korespondensi Penulis: pradnyawatichania@gmail.com

Abstrak

Kesehatan anak salah satu faktor utama penyebab masalah dalam bidang kesehatan yang terjadi di Negara Indonesia saat ini. Salah satu indikator kesehatan bayi yaitu pola defekasi dan kesehatan kulit bayi. Terapi pijat merupakan bagian dari terapi non-farmakologi untuk pengobatan dan pencegahan penyakit anak. Pijat bayi sangat tepat menjadi salah satu bentuk pola asuh pada bayi yang dapat dilakukan oleh orang tua. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi efektifitas penggunaan video tutorial terhadap kemampuan ibu dalam melakukan baby massage sebagai pencegahan konstipasi pada bayi. Penelitian ini merupakan penelitian *Quasi-Experimental* dengan dengan rancangan *one group pretest-posttest without control* yaitu observasi dilakukan sebanyak dua kali, sebelum perlakuan dan setelah perlakuan pada satu kelompok tanpa kelompok pembanding/kontrol. Jumlah sampel yang akan digunakan adalah 30 bayi berusia 0 – 6 bulan untuk memenuhi minimal data untuk generalisasi. Pengambilan sampel dengan cara purposive sampling yaitu sampel yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Analisis data dilakukan dengan analisis bivariat dengan uji statistik yang digunakan adalah uji Paired T-Test dan Wilcoxon. Hasil yang didapatkan yaitu nilai p sebesar 0,000 ($<0,05$) yang berarti terdapat perbedaan bermakna antara kemampuan ibu dalam melakukan *baby massage* sebelum dan sesudah diberikan video tutorial. Pada pengamatan konstipasi, uji Wilcoxon didapatkan nilai p sebesar 0,000 ($<0,05$) yang berarti terdapat perbedaan bermakna. Dari hasil penelitian tersebut, dapat diambil kesimpulan penggunaan video tutorial efektif dalam meningkatkan kemampuan ibu dalam melakukan baby massage, serta penggunaan video tutorial *baby massage* efektif dalam menurunkan kejadian konstipasi pada bayi.

Kata Kunci: Video tutorial, kemampuan ibu, pijat bayi, konstipasi bayi.

Abstract

Children's health is one of the main factors causing problems in the health sector that occur in Indonesia today. One indicator of a baby's health is the defecation pattern and the health of the baby's skin. Massage therapy is part of non-pharmacological therapy for the treatment and prevention of childhood illnesses. Baby massage is very appropriate as a form of parenting for babies that can be done by parents. The aim of this research is to identify the effectiveness of using video tutorials on mothers' ability to perform baby massage to prevent constipation in babies. This research is a Quasi-Experimental research with a one group pretest-posttest without control design, namely observations are carried out twice, before treatment and after treatment in one group without a comparison/control group. The number of samples that will be used is 30 babies aged 0 – 6 months to meet the minimum data for generalization. Sampling was taken using purposive sampling, namely samples that met the inclusion and exclusion criteria. Data analysis was carried out using bivariate analysis with the statistical tests used were the Paired T-Test and Wilcoxon test. The results obtained were a p value of 0.000 (<0.05), which means there is a significant difference between the mother's ability to do baby massage before and after being given a video tutorial. When observing constipation, the Wilcoxon test obtained a p value of 0.000 (<0.05), which means there is a significant difference. From the results of this research, it can be concluded that the use of video tutorials is effective in increasing mothers' ability to do baby massage, and the use of baby massage video tutorials is effective in reducing the incidence of constipation in babies.

Keywords: video tutorial, mother's ability, baby massage, baby constipation.

PENDAHULUAN

Kesehatan anak salah satu faktor utama penyebab masalah dalam bidang kesehatan yang terjadi di Negara Indonesia saat ini. Dalam menentukan derajat kesehatan terdapat beberapa indikator, salah satunya yaitu angka kesakitan bayi. Angka kesakitan bayi menjadi indikator kedua dalam menentukan derajat kesehatan anak, angka kesakitan menunjukkan lemahnya daya tahan tubuh anak¹. Salah satu indikator kesehatan bayi yaitu pola defekasi². Menilai pola defekasi pada anak yaitu dengan menilai frekuensi defekasi, konsistensi defekasi, dan warna tinja. Pada usia 0-6 bulan, normalnya frekuensi defekasi bayi yang diberi ASI adalah 2-3 kali sehari, sedangkan pada bayi usia 0-6 bulan yang diberi susu formula, normalnya frekuensi defekasi 2 kali sehari. Ketika umur 6 bulan, frekuensi defekasi akan menyerupai orang dewasa.

Konstipasi merupakan masalah yang sering terjadi pada anak³; prevalensinya diperkirakan 0,3% sampai 8%⁴. Menurut Van den Berg MM, prevalensi konstipasi 0,7% sampai 26,9%⁵. Pada studi retrospektif oleh Loening-Baucke tahun 2005 didapatkan prevalensi konstipasi pada anak sampai usia 1 tahun mencapai 2,9% dan meningkat pada tahun kedua, yaitu sekitar 10,1%⁶. Menurut *North American Society for Pediatric Gastroenterology Hepatology and Nutrition*⁷, konstipasi adalah kelambatan atau kesulitan dalam defekasi yang terjadi dalam 2 minggu atau lebih dan cukup membuat pasien menderita. Konstipasi adalah ketidakmampuan melakukan evakuasi tinja secara sempurna yang tercermin dalam dari 3 aspek yaitu: berkurangnya frekuensi berhajat dari biasanya, tinja yang lebih keras dari sebelumnya dan pada palpasi abdomen teraba massa tinja (skibala) dengan atau tidak disertai enkopresis (“keceperit”)⁸.

Untuk praktisnya, seorang anak dikatakan menderita konstipasi apabila ia tidak berhasil melakukan defekasi dengan kekuatan sendiri, sakit saat berdefekasi atau telah terjadi inkontinensia akibat penumpukan feses. Konstipasi kronis didefinisikan sebagai gangguan gastrointestinal yang terdiri dari feses yang keras, defekasi kurang dari 3x / minggu, ketidakmampuan mengeluarkan feses yang keras maupun lunak yang berlangsung lebih dari 6 minggu⁹.

Penanganan maupun pencegahan pada penyakit anak dapat dilakukan dengan terapi farmakologi maupun non-farmakologi. Terapi pijat merupakan bagian dari terapi non-farmakologi. Terapi pijat sudah dikenal masyarakat sejak zaman dahulu, sebelum adanya obat-obatan. Beberapa penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya menunjukkan terdapat banyak pengaruh positif dari pijat, yaitu meningkatkan sistem imunisasi, merileksasikan tubuh anak, mengatasi kesulitan tidur, meningkatkan proses tumbuh kembang, mencegah timbulnya gangguan pencernaan, melancarkan buang air besar, meningkatkan kerja sistem pernapasan, pencernaan dan peredaran darah¹⁰.

Pada kasus konstipasi, pemberian terapi pijat dapat mempercepat waktu transit kolon sehingga dapat meningkatkan frekuensi buang air besar¹¹. Terapi pijat dapat menurunkan gejala gastrointestinal, terutama gejala yang berhubungan dengan konstipasi¹¹. Pada penelitian yang dilakukan oleh Nuray Turan dan Turkinaz Atabek Asti tahun 2016 dengan judul *The Effect of Abdominal Massage on Constipation and Quality of Life*¹² menjelaskan bahwa terapi pijat abdominal dapat menurunkan gejala konstipasi dibandingkan terapi farmakologi. Pijat bayi dapat mempercepat kerja kolon, sehingga frekuensi buang air besar meningkat.

Beberapa penelitian tentang pijat bayi saat ini masih didominasi tenaga medis seperti bidan, perawat, dan terapis. Peran dari tenaga kesehatan adalah untuk memberikan pendidikan dan praktek pijat bayi bagi ibu untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan bayi. Intervensi ini dapat terintegrasi dengan program kesehatan ibu dan anak di fasilitas kesehatan primer. Pengetahuan yang rendah ibu tentang manfaat pijat bayi adalah salah satunya dari hal-hal yang membuat seorang ibu tidak dapat melakukan bayi pijat. Penelitian telah menunjukkan bahwa ketika bayi dipijat oleh ibu, ikatan terbentuk antara ibu dan bayi dibandingkan dengan orang lain yang lakukan pemijatan. Pijat bayi sangat tepat menjadi salah satu bentuk pola asuh pada bayi yang dapat dilakukan oleh orang tua. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi efektifitas penggunaan video tutorial terhadap kemampuan ibu dalam melakukan baby massage sebagai pencegahan konstipasi pada bayi.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian Quasi-Experimental dengan dengan rancangan one group pretest-posttest without control yaitu observasi dilakukan sebanyak dua kali, sebelum perlakuan dan setelah perlakuan pada satu kelompok tanpa kelompok pembanding/kontrol. Penelitian ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas I Denpasar Selatan, pada bulan Juli – September 2023. Jumlah sampel yang akan digunakan adalah 30 bayi berusia 0 – 6 bulan untuk memenuhi minimal data untuk generalisasi. Pengambilan sampel dengan cara purposive sampling yaitu sampel yang memenuhi kriteria inklusi dan mengeluarkan sampel yang memenuhi kriteria eksklusi. adapun kriteria inklusi adalah bayi tanpa komplikasi, dan ibu bayi bersedia menjadi responden. kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah: bayi yang sakit, dan bayi yang lahir premature.

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data penelitian yaitu Video Tutorial Baby Massage, daftar tilik baby massage, dan formulir observasi konstipasi bayi umur 0 - 6 bulan. Analisis data meliputi analisis univariat yang dilakukan untuk mendeskripsikan karakteristik dan variabel yang akan dianalisa dengan memasukan semua variabel yang diteliti. Penyajian hasil analisis univariat untuk variabel berskala nominal yaitu dengan tabel distribusi frekuensi yang berisi frekuensi dan proporsi. Pada analisa bivariat dilakukan tabulasi silang antara variabel independent dengan variabel dependent. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat untuk menjabarkan secara deskriptif mengenai distribusi frekuensi dan proporsi masing – masing variabel yang diteliti, baik variabel bebas maupun terikat. Serta dilanjutkan dengan analisis bivariat dengan uji statistik yang digunakan adalah uji Paired T-Test dan Wilcoxon.

HASIL

Hasil yang didapatkan yaitu sebelum diberikan video tutorial, sebanyak 12 orang (40%) ibu memiliki kemampuan pijat bayi cukup, 1 orang (0,33%) ibu memiliki kemampuan pijat bayi baik, dan 10 orang ibu (33,33%) memiliki kemampuan pijat bayi kurang. Sedangkan, setelah diberikan video tutorial, sebanyak 25 orang (83,33%) ibu memiliki kemampuan pijat bayi baik, 5 orang (16,67%) ibu memiliki kemampuan pijat bayi cukup, dan tidak ada ibu (0%) yang memiliki kemampuan pijat bayi kurang. Skor kemampuan ibu dalam melakukan baby massage sebelum diberikan video tutorial sebesar 54,9, dan setelah diberikan video tutorial didapatkan rata-rata skor kemampuan ibu meningkat menjadi 87,0. Setelah dilakukan analisis dengan uji paired

sample t-test didapatkan nilai p sebesar 0,000 ($<0,05$) yang berarti terdapat perbedaan bermakna antara kemampuan ibu dalam melakukan baby massage sebelum dan sesudah diberikan video tutorial.

Pada pengamatan konstipasi, didapatkan banyaknya bayi yang konstipasi sebelum diberikan video tutorial sebesar 22 (73,3%), dan 8 bayi (23,67%) tidak mengalami konstipasi. Setelah diberikan video tutorial baby massage, didapatkan banyaknya bayi yang konstipasi sebesar 2 (6,67%), dan 28 bayi (93,33%) tidak mengalami konstipasi. Setelah dilakukan analisis dengan uji Wilcoxon didapatkan nilai p sebesar 0,000 ($<0,05$) yang berarti terdapat perbedaan bermakna.

PEMBAHASAN

Penggunaan video sebagai sarana penyuluhan kesehatan kini mulai dikembangkan seiring dengan kemajuan teknologi saat ini. Penyuluhan kesehatan melalui media video memiliki kelebihan dalam hal memberikan visualisasi yang baik sehingga memudahkan proses penyerapan pengetahuan. Video termasuk dalam media audio visual karena melibatkan indera pendengaran sekaligus indera penglihatan. Media audio visual ini mampu membuahkan hasil belajar yang lebih baik untuk tugas-tugas seperti mengingat, mengenali mengingat kembali dan menghubungkan-hubungkan fakta dan konsep¹³.

Mendidik ibu tentang pijat bayi tentunya memiliki efek yang menguntungkan bagi bayinya, waktu terbaik bagi ibu untuk mendapatkan edukasi pijat bayi. Ibu dapat segera mengenali proses tumbuh kembang anaknya, sehingga memberikan stimulasi dini pada aspek tumbuh kembang anak baik fisik, mental, maupun sosial. Oleh karena itu, keterampilan ibu bermanfaat dalam perkembangan dan proses pertumbuhan anak secara keseluruhan. Pijat bayi dapat diartikan sebagai sentuhan komunikasi yang tepat waktu antara ibu dan bayi¹⁴. Pijat bayi adalah terapi sentuh tertua dan terpopuler yang dikenal manusia. Pijat bayi sudah dilakukan hampir di seluruh dunia termasuk di Indonesia dan diwariskan. Menyatakan bahwa pijat bayi adalah seni perawatan dan pengobatan kesehatan yang dikenal sejak awal diciptakan manusia di dunia dan telah dipraktikkan berabad-abad lalu secara turun-temurun¹⁵. Stimulasi kemandirian ibu terhadap pertumbuhan dan perkembangan bayi. Pijat bisa menjadi salah satu kegiatan untuk menyalurkan kasih sayang kepada bayinya, efek psikologis yang ditimbulkan oleh kontak kulit-ke-kulit antara ibu dan bayinya.

Hasil penelitian Sadiman dkk.¹⁶ didapatkan hasil bahwa pijat bayi efektif untuk meningkatkan rata-rata frekuensi BAB bayi usia 3-6 bulan di wilayah kerja puskesmas Punggur Kabupaten Lampung Tengah. Subakti dan Anggraini¹⁷ pada bukunya Keajaiban Pijat Bayi dan Balita juga menyatakan bahwa manfaat pijat bayi antara lain adalah meningkatkan gerak peristaltik untuk pencernaan. Peristaltik menurut Thibadeau dan Patton yang dikutip Subakti dan Anggraini semacam gelombang dan kontraksi teratur menuju lambung (saluran pencernaan) yang menggerakkan bahan makanan agar berproses dalam saluran pencernaan makanan.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Chania dkk¹⁸ yang mendapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan signifikan kejadian konstipasi antara kelompok bayi yang diberikan pijat bayi dengan kelompok bayi yang tidak diberikan pijat bayi. Studi dilakukan pada bayi usia 0-6 bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Denpasar Selatan I. Penelitian telah menunjukkan bahwa ketika bayi dipijat oleh ibu, ikatan terbentuk antara ibu dan bayi dibandingkan

dengan orang lain yang lakukan pemijatan.

KESIMPULAN

Penggunaan video tutorial efektif dalam meningkatkan kemampuan ibu dalam melakukan *baby massage* dan efektif dalam menurunkan kejadian konstipasi pada bayi.

SARAN

Diharapkan untuk peneliti selanjutnya agar menggunakan sampel yang lebih banyak dan melaksanakan penelitian dalam jangka waktu yang lebih lama, sehingga hasilnya lebih baik, serta diharapkan tenaga kesehatan di Puskesmas, khususnya bidan lebih mensosialisasikan terkait *baby massage* kepada ibu bayi. Dan melakukan pelatihan atau kelas rutin terkait *baby massage*, salah satunya dengan menggunakan media video tutorial.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Yayasan Kartini Bali serta rekan-rekan yang dalam proses penelitian ini sudah memberi dukungan sehingga penelitain ini dapat berjalan sebagaimana mestinya dan sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Hidayat AA. Ilmu kesehatan anak untuk pendidikan kebidanan. Jakarta Salemba Med. 2008;
2. Salwan H, Kesumawati R. Pola Defekasi Bayi Usia 7-12 Bulan, Hubungannya dengan Gizi Buruk, dan Penurunan Berat Badan Serta Persepsi Ibu. *Sari Pediatr.* 2016;12(3):168–73.
3. MARTIN C, DOVEY T. *Paediatric Gastrointestinal Disorders.* 2014;
4. Liacouras CA, Piccoli DA. *Pediatric Gastroenterology E-Book: Requisites.* Elsevier Health Sciences; 2007.
5. Van Den Berg MM, Benninga MA, Di Lorenzo C. Epidemiology of childhood constipation: a systematic review. *Off J Am Coll Gastroenterol ACG.* 2006;101(10):2401–9.
6. Loening-Baucke V. Prevalence, symptoms and outcome of constipation in infants and toddlers. *J Pediatr.* 2005;146(3):359–63.
7. Leichtner AM, Gillis LA, Gupta S, Heubi J, Kay M, Narkewicz MR, et al. NASPGHAN guidelines for training in pediatric gastroenterology. *J Pediatr Gastroenterol Nutr.* 2013;56:S1–8.
8. Jufri M, Soenarto YS, Oswari H, Arief S, Rosalina I, Mulyani SN. *Gastroenterologi-hepatologi.* Cetakan Pertama Jakarta IDAI. 2010;
9. Jornalis YD, Sofni S, Yorva S. Konstipasi pada anak. *CDK.* 2013;40(1):27–31.
10. Suarsyaf HZ, Wulan D, Rw S, Kedokteran F, Lampung U, Epidemiologi B, et al. Pengaruh Terapi Pijat terhadap Konstipasi. 2005;

11. Lämås K, Lindholm L, Stenlund H, Engström B, Jacobsson C. Effects of abdominal massage in management of constipation—A randomized controlled trial. *Int J Nurs Stud.* 2009;46(6):759–67.
12. Turan N, Atabek Aşti T. The effect of abdominal massage on constipation and quality of life. *Gastroenterol Nurs.* 2016;39(1):48–59.
13. Nurak CE, Setiono KW, Koamesah SMJ. Efektivitas Media Video Terhadap Tingkat Pengetahuan Pemakaian Masker Kain Dalam Pencegahan Covid-19 Pada Mahasiswa Baru Universitas Nusa Cendana. *Cendana Med J.* 2021;9(1):30–7.
14. Emilda E, Fazdria F, Dewi S. Hubungan antara ketepatan waktu pijat bayi dengan kebutuhan tidur bayi usia 6 bulan. *Fem J Ilm Kebidanan.* 2022;2(2):135–42.
15. Lalita EMF, Donsu A. PENGGUNAAN MASSAGING SKILLS VIDEO UNTUK IBU EFEKTIF MENSTIMULASI PERKEMBANGAN MOTORIK BAYI. *J Ilm Perawat Manad.* 2020;8(02):117–29.
16. Sadiman S, Islamiyati I. Efektifitas Pijat Bayi terhadap Peningkatan Berat Badan, Lama Waktu Tidur dan Kelancaran Buang Air Besar. *J Kesehat Metro Sai Wawai.* 2020;12(2):9.
17. Subakti Y, Anggraini DR, Gz S. Keajaiban Pijat Bayi & Balita. *WahyuMedia;* 2008.
18. Chania MP, Widiani NNA. Pengaruh Baby Massage Terhadap Kejadian Konstipasi dan Dermatitis Bayi Usia 0-6 Bulan. *J Kebidanan J Ilmu Kesehat Budi Mulia.* 2022;12(2):207–14.