



Implementasi Pijat Perut sebagai Terapi Komplementer: Pelatihan bagi Ibu Balita dalam Menangani Gas dan Kolik

Implementation of Tummy Massage as a Complementary Therapy: Training for Mothers of Toddlers in Handling Gas and Colic

Sumarni Sumarni^{1*}, Kusumastuti², Siti Mutoharoh³, Dina Saskia Budiarti, Enjel Laksana P⁴, Faizatun Hidayah⁵, Jennie Sava Adela⁶, Novi Wahyuni⁷, Khusnul Khotimah⁸

¹⁻⁶ Universitas Muhammadiyah Gombong, Indonesia

*Penulis Korespondensi: marni2425@gmail.com

Article History:

Naskah Masuk: 18 September 2025;

Revisi: 19 Oktober 2025;

Diterima: 25 November 2025;

Terbit: 09 Desember 2025

Keywords: Baby Massage; Bloating; Colic; Toddlers; Tummy Massage.

Abstract: Bloating in infants can also accompany other digestive disorders, such as vomiting, diarrhea, abdominal pain, and constipation. Babies with gas often vomit easily. Babies with diarrhea will have low potassium levels, resulting in bloating. One benefit of infant massage is addressing complaints of bloating and colic in infants. Tummy massage is a gentle abdominal massage designed to encourage trapped air to move. The goal is to move gas and other materials from the intestines to the large intestine. The method used was preparation through coordination with midwives and cadres in Selokerto Village, Sempor District, Kebumen Regency. The activity was implemented through lectures and tummy massage simulations. While evaluation and follow-up plans for the activity were carried out by evaluating the knowledge of mothers of toddlers and can be implemented independently using leaflets distributed to mothers of toddlers. The number of respondents in this activity was 10 mothers of toddlers. The activity went smoothly, all mothers enthusiastically participated in the activity. Respondents were aged between 20-34 years. The level of knowledge of respondents before the activity was that most had sufficient knowledge about bloating/colic in toddlers and tummy massage. Meanwhile, after the knowledge activity, most responded well. Conclusion: The community service activity was effective in increasing respondents' knowledge about gas/colic in toddlers and tummy massage.

Abstrak

Kembung pada bayi dapat juga menyertai gangguan pencernaan lain, seperti muntah, diare, sakit perut, dan konstipasi. Bayi yang kembung biasanya mudah muntah. Bayi yang diare kadar kaliumnya akan berkurang sehingga kembung. Salah satu manfaat dari pijat bayi adalah mengatasi masalah keluhan perut kembung dan kolik pada bayi. Tummy massage/massage abdomen adalah Usapan perut yang memijat perut dirancang untuk mendorong udara yang terperangkap agar bergerak. Tujuannya adalah untuk memindahkan gas dan materi lain di dalam usus ke usus besar. Metode yang digunakan adalah persiapan melalui koordinasi dengan bidan dan kader Desa Selokerto Kecamatan Sempor Kabupaten Kebumen. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan ceramah dan simulasi Tummy massage, sedangkan evaluasi dan rencana tindak lanjut kegiatan dilakukan evaluasi pengehuan ibu balita dan dapat dilaksanakan secara mandiri dengan menggunakan leaflet yang dibagikan ke ibu balita. Jumlah responden pada kegiatan ini adalah 10 ibu balita. Kegiatan berjalan lancar, semua ibu antusias mengikuti kegiatan tersebut. Responden berusia antara 20-34 tahun. Tingkat pengetahuan responden sebelum dilakukan kegiatan sebagian besar mempunyai pengetahuan yang cukup tentang kembung/kolik pada anak balita dan Tummy massage. Sedangkan setelah kegiatan pengetahuan responden sebagian besar baik. Kesimpulan: Kegiatan pengabdian efektif dapat meningkatkan pengetahuan responden tentang kembung/kolik pada anak balita dan Tummy massage.

Kata Kunci: Anak Balit; Kembung; Kolik; Pijat Bayi; Tummy Massage.

1. PENDAHULUAN

Tummy massage/massage abdomen adalah Usapan perut yang memijat perut dirancang untuk mendorong udara yang terperangkap agar bergerak. Tujuannya adalah untuk memindahkan gas dan materi lain di dalam usus ke usus besar. Banyak usapan perut yang disarankan untuk mengatasi gas dimulai di bagian kanan bawah perut bayi Anda (tempat usus besar dimulai) dan berakhir di bagian kiri bawah perut bayi Anda (tempat usus besar dimulai). Saat melihat bayi Anda, ini berarti bergerak dari kiri ke kanan. (Prasetyo, 2023)

Pijat merupakan terapi sentuh tertua dan paling populer yang di kenal manusia. Pijat adalah seni perawatan kesehatan dan pengobatan yang telah di praktikkan sejak berabad-abad silam, bahkan diperkirakan ilmu ini telah dikenal sejak dari awal kehidupan manusia di dunia. (Romeril, 2020) Pemijatan merupakan kegiatan yang menyenangkan yang membuat Ibu memiliki kontak dengan bayinya baik secara fisik maupun emosi. (McCarty et al., 2023) Pengalaman pijat pertama yang dialami setiap manusia terjadi saat dalam rahim Ibu, didekap oleh rahim Ibu dan dibelai oleh air ketuban. (McCarty et al., 2023)

Pijat biasanya di sebut dengan stimulasi touch. Pijat bayi merupakan suatu pengungkapan rasa kasih sayang antara orang tua dengan anak lewat sentuhan pada kulit yang dapat memberikan dampak sangat luar biasa. Hal ini karena sentuhan dan pelukan merupakan salah satu kebutuhan dasar bayi. (Masruroh et al., 2022) Sentuhan alamiah pada bayi sesungguhnya sama artinya dengan tindakan mengurut atau memijat. Jika tindakan ini dilakukan secara teratur dan sesuai dengan tatacara serta teknik dengan pemijatan bayi, pemijatan ini bisa menjadi terapi untuk mendapatkan banyak manfaat untuk buah hati. (Sari et al., 2023)

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 diri. (Sulasdi et al., 2024)

Kembung pada bayi dapat juga menyertai gangguan pencernaan lain, seperti muntah, diare, sakit perut, dan konstipasi. Bayi yang kembung biasanya mudah muntah. Bayi yang diare kadar kaliumnya akan berkurang sehingga kembung. Kolik infantil terutama yang

disebabkan intoleransi laktosa sering disertai kembung. Bayi dengan konstipasi juga akan kembung.

Bayi kembung dapat dikenali dari gejalanya, seperti perut yang teraba keras, sering sendawa, kentut, dan sulit buang air besar. Bayi sering mengalami perut kembung saat berusia 0–3 bulan serta 6–12 bulan. Pada usia 0–3 bulan, bayi kerap mengalami perut kembung karena saluran pencernaannya masih belum bekerja dengan sempurna. Sementara pada bayi usia 6 bulan ke atas, perut kembung biasa terjadi karena saluran pencernaannya sedang beradaptasi untuk mencerna berbagai jenis makanan pendamping air susu ibu (MPASI).

Prevalensi perut kembung pada bayi diperkirakan cukup tinggi, dengan sekitar 10-30% bayi mengalami kolik yang disertai gejala perut kembung. Meskipun data spesifik untuk Indonesia atau daerah tertentu seperti Kebumen mungkin terbatas, secara umum masalah ini cukup umum terjadi pada bayi usia 2-3 bulan. Penanganan yang tepat dan pemahaman orang tua mengenai perawatan bayi dapat membantu mengurangi ketidaknyamanan akibat perut kembung.

Fakta yang ada di masyarakat, meskipun pijat bayi memiliki manfaat yang besar bagi bayi dan ibu jika dilakukan secara mandiri. Namun, ibu saat ini belum mau memijat bayinya sendiri dengan alasan takut salah pijat dan merasa tidak puas jika dilakukan sendiri. Penyebab dalam hal ini adalah kurang pengetahuan ibu tentang pentingnya pelaksanaan pijat bayi secara mandiri sehingga menimbulkan perilaku negative terhadap stimulasi pemijatan bayi. secara mandiri. (Yulianti & Sari, 2023)

Salah satu manfaat dari pijat bayi adalah mengatasi masalah keluhan perut kembung dan kolik pada bayi. Tanda-tanda bahwa bayi mengalami kembung sangat mudah dikenali 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 mengepal, 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 psikologis. (Ayudia et al., 2022)

Untuk mengurangi kolik ini, para orang tua dianjurkan untuk memijat banyinya pada waktu kolik berlangsung dan pada waktu menjelang tidur. Para peneliti juga menemukan bahwa bayi-bayi yang dipijat, interaksi dengan orang tua menjadi lebih positif, rasa gelisah berkurang, dan dapat lebih teratur tidur/bangunnya. Sebagai tambahan, para orang tua juga melaporkan bahwa kegelisahan mereka tentang perawatan bayi menjadi berkurang (misalnya

lebih dapat menguasai keadaan). (Prasetyo, 2023)

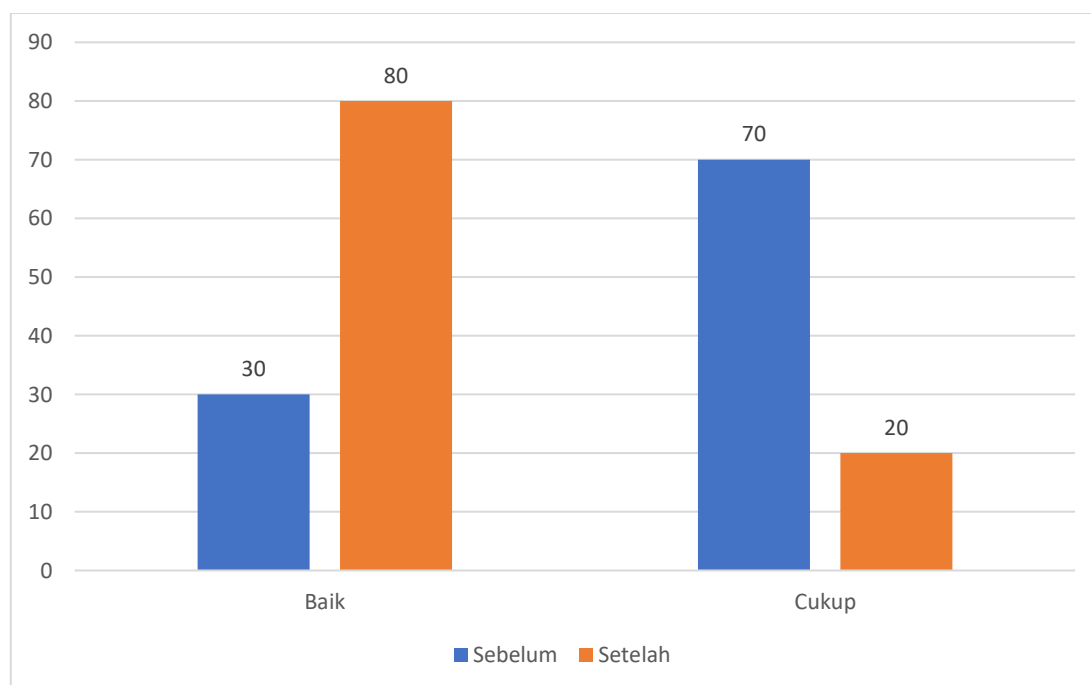
Cara mengatasi kolik dan perut kembung pada bayi balita yang bisa dilakukan saat kelas bayi balita yaitu melakukan sosialisasi terkait manfaat pijat untuk mengurangi kolik dan perut kembung pada bayi balita. Tenaga Kesehatan harus bisa memberikan pemahaman mengenai teknik serta manfaat dari pijatan pada bayi balita untuk mengatasi kolik dan perut kembung kepada seluruh ibu yang memiliki bayi balita. Pemahaman terkait teknik serta manfaat tersebut dapat dimulai dari hal-hal kecil seperti memberikan edukasi, simulasi, informasi dan meningkatkan penguasaan, sikap dan praktik ibu mengenai teknik pijat untuk mengurangi kolik dan perut kembung pada bayi balita.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan penerapan Ipteks yaitu hasil penelitian tentang pengaruh Tummy Massage terhadap Kembung dan Kolik Balita. Kegiatan ini dilaksanakan di Desa Selokerto, Kecamatan Sempor, Kabupaten Kebumen. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah edukasi dan simulasi Tummy Massage terhadap Kembung dan Kolik pada balita dengan tahapan menggali pengetahuan ibu balita tentang Tummy Massage dan kembung kolik pada balita serta rangkaian kegiatan yang terdiri dari beberapa sesi yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Jumlah responden pada kegiatan ini ada 10 ibu. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 3 Mei 2025. Teknik sampling dilakukan dengan purposive sampling yaitu memenuhi kriteria inklusi. Kriteria inklusi pada kegiatan ini adalah ibu balita di Desa Selokerto, Kecamatan Sempor, Kabupaten Kebumen. Teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu tentang Kembung dan kolik pada balita serta Tummy massage. Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis diskriptif tingkat pengetahuan ibu balita.

3. HASIL

Kegiatan ini dilaksanakan tanggal 3 Mei 2025. Tujuan kegiatan ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan ibu balita kembung dan kolik pada balita serta Tummy massage. Kegiatan ini diikuti oleh 10 ibu. Pengetahuan ibu tentang kembung dan kolik serta tummy massage sebelum dan sesudah diberikan edukasi dan simulasi tummy massage ada pada grafik 1.



Grafik 1 Hasil Analisis.

Berdasarkan Grafik 1 diatas menunjukkan bahwa hasil analisis menunjukkan peningkatan proporsi ibu dengan tingkat pengetahuan kategori *baik* dari 30% sebelum intervensi menjadi 80% setelah dilakukan edukasi dan simulasi Tummy Massage. Perubahan ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang nyata pada responden setelah pemberian edukasi terstruktur dan praktik langsung.

4. DISKUSI

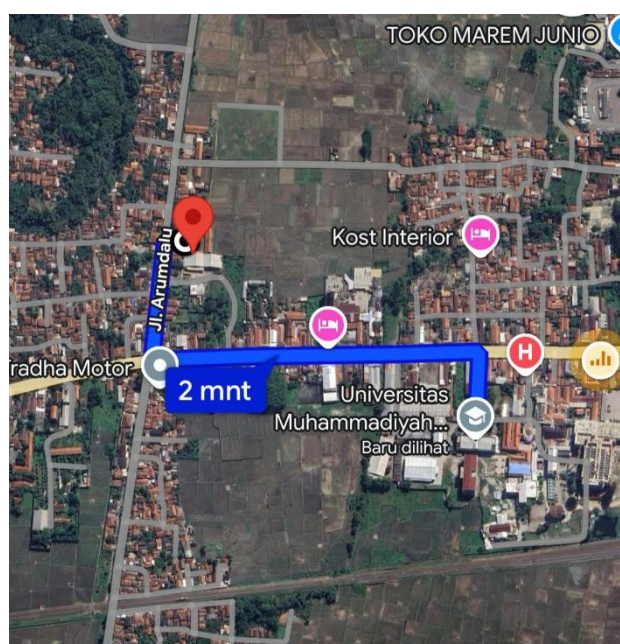
Peningkatan tingkat pengetahuan setelah dilakukan edukasi dan simulasi Tummy Massage menunjukkan adanya peningkatan efektifitas pemberian edukasi terstruktur dan praktik langsung. Hasil peningkatan pengetahuan pasca-intervensi serupa dilaporkan dalam beberapa studi pendidikan ibu tentang perawatan bayi dan kolik.(Abdelrahim Khalaf et al., 2023)

Studi intervensi dan program pendidikan untuk ibu baru dan orang tua yang menitikberatkan pada teori dan praktik (demonstrasi/simulasi) secara konsisten mampu peningkatan skor pengetahuan, sikap, dan praktik terkait perawatan bayi dan penanganan kolik setelah program. Hal ini sejalan dengan temuan peningkatan dari 30% menjadi 80% pada kegiatan ini, yang mendukung bahwa edukasi terstruktur mampu meningkatkan pemahaman dan keterampilan ibu.(Al Qahtani & Ahmed, 2021)

Bukti klinis menunjukkan abdominal massage dapat mengurangi gejala kolik/ketidaknyamanan perut pada bayi dan berpengaruh positif pada durasi tangisan, beberapa

uji klinis menemukan penurunan gejala setelah pijat abdominal dibandingkan kontrol atau intervensi lain. Temuan ini memberikan landasan praktis perlunya memasukkan teknik Tummy Massage dalam edukasi efektif untuk ibu balita tidak hanya tahu konsep tetapi juga mempraktekkan langkah yang terbukti memberi manfaat bagi bayi. (Mohammadian-Dameski et al., 2023) Hasil penelitian lain menunjukkan terdapat perbedaan berat badan bayi setelah pijat bayi antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan. Diharapkan pijat bayi dapat dilakukan secara teratur agar berat badan bayi meningkat dan pertumbuhannya berjalan normal. (Lai & Fong, 2024)

Selain efek pada gejala bayi, kegiatan ini menunjukkan pemberian pijat perut bayi dapat mengurangi tingkat stres orang tua/caregiver dan meningkatkan interaksi orang tua dan bayi, hal ini relevan karena pengetahuan yang meningkat dan kemampuan praktik (simulasi) dapat meningkatkan kepercayaan diri ibu dalam menangani kembung/kolik. (Lai & Fong, 2024)



Gambar 2. Lokasi Kegiatan.



Gambar 3. Edukasi Penerapan Tummy Massage pada Kembung dan kolik anak balita.

Pada Gambar 3, kegiatan penerapan Tummy Massage pada Kembung dan kolik anak balita pada ibu menopause dilakukan pada tanggal 3 Mei 2025 dan di ikuti 10 ibu menopause. Kegiatan dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan ibu balita dalam menerapkan Tummy massage pada kembung dan kolik anak balita. Kegiatan ini sangat efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan ibu balita dalam penanganan kembung dan kolik anak balita.



Gambar 4. Simulasi Tummy massage pada kembung dan kolik anak balita.

Pada gambar 4 adalah kegiatan simulasi Tummy massage pada kembung dan kolik anak balita secara mandiri sehingga mampu dilakukan di rumah ketika anak mengalami kembung/kolik. Ibu balita lebih memahami batas aman untuk balita adalah tidak lebih dari 15 menit, karena pijatan terlalu lama dapat membuat anak tidak nyaman atau overstimulasi dan dilakukan 3 kali per minggu sudah cukup untuk menjaga pencernaan tetap optimal. Ibu balita juga lebih memahami bahwa tidak boleh dilakukan pijat perut jika anak memiliki; demam tinggi, diare hebat, perut tampak sangat keras & nyeri (curiga obstruksi), baru makan (berikan jeda 30 menit), ruam, luka, atau infeksi kulit pada perut.

5. KESIMPULAN

Kegiatan ini membantu mengatasi permasalahan ibu balita dalam menangani masalah kembung dan kolik yang sering dialami balita. Dari hasil kegiatan menunjukkan bahwa ibu mengerti dan memahami tentang kembung dan kolik pada balita serta mampu melakukan tummy massage sebagai salah satu upaya untuk mengurangi masalah kembung dan kolik yang sering dialami oleh balita. Prosedur tummy massage yang relatif mudah dan simpel membuat ibu balita mampu melaksanakan secara mandiri di rumah sehingga mempercepat penanganan kembung dan kolik pada balita.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh civitas Universitas Muhammadiyah Gombong, bidan Desa Selokerto, Gombong, Kebumen, seluruh responden serta tim yang telah mendukung, mengarahkan, dan memberikan kesempatan untuk melaksanakan kegiatan pengabdian ini sehingga kegiatan berjalan dengan baik dan lancar.

DAFTAR REFERENSI

- Abdelrahim Khalaf, S., Azouz Abd Elhay, H., & Abdel Shafy Mohamed, A. (2023). Educational health program for mothers regarding infantile colic syndrome at Assiut City. *International Egyptian Journal of Nursing Sciences and Research*, 3, 32–51. <https://doi.org/10.21608/ejnsr.2023.277680>
- Al Qahtani, A. M., & Ahmed, H. M. (2021). The effect of educational program for new mothers about infant abdominal massage and foot reflexology for decreasing colic at Najran City. *Comprehensive Child and Adolescent Nursing*, 44, 63–78. <https://doi.org/10.1080/24694193.2020.1740827>
- Ayudia, F., Putri, A. D., Ramadhani, I. P., & Amran, A. (2022). Edukasi dan pendampingan pijat bayi terhadap kenaikan berat badan bayi umur 1-3 bulan. *Jurnal Abdidas*, 3, 622–625. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v3i4.667>
- Lai, V. S. K., & Fong, D. Y. T. (2024). The effects of infant abdominal massage on the parental stress level among Chinese parents in Hong Kong – A mixed clustered RCT. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 24. <https://doi.org/10.1186/s12906-024-04636-6>
- Masruroh, M., Pranoto, H. H., Widayati, W., Nurrohman, N., Kale, C. C., Aristiani, S. A., & Choifin, F. (2022). Pijat bayi untuk menstimulasi pertumbuhan dan perkembangan bayi usia 0-12 bulan. *INDONESIAN JOURNAL OF COMMUNITY EMPOWERMENT (IJCE)*, 4, 50. <https://doi.org/10.35473/ijce.v4i1.1614>
- McCarty, D. B., Willett, S., Kimmel, M., & Dusing, S. C. (2023). Benefits of maternally-administered infant massage for mothers of hospitalized preterm infants: A scoping review. *Maternal Health, Neonatology and Perinatology*, 9. <https://doi.org/10.1186/s40748-023-00151-7>
- Mohammadian-Dameski, M., Farhat, A. S., Afzal Aghaee, M., Nademi, Z., Hadianfar, A., Shirazinia, M., Motavasselian, M., & Askari, V. R. (2023). The effect of topical olive oil application on the symptoms of infantile colic: A randomized, double-blind, placebo-controlled clinical trial. *Health Science Reports*, 6. <https://doi.org/10.1002/hsr2.1164>
- Nguyen, H. T., & Tran, M. N. (2022). The role of infant massage in improving sleeping patterns among newborns. *Journal of Pediatric Nursing*, 45, 123–131. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2022.01.004>
- Patel, R., & Sharma, S. (2021). Effect of massage therapy on infantile colic: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Pediatrics*, 12, 45–56. <https://doi.org/10.1002/ijpe.11001>
- Prasetyo. (2023). *Teknik-teknik tepat memijat bayi sendiri panduan lengkap dan uraian kemanfaatannya*. Diva Press.

- Romeril, P. (2020). The history of massage | We offer a brief description. https://melbournenaturaltherapies.com.au/massage-the-history/?utm_source=chatgpt.com
- Sari, D. K., Halimatus Saidah, A., Akhmad, & Sri Lestari. (2023). The effect of baby massage on baby weight. *Journal for Quality in Public Health*, 6, 340–345. <https://doi.org/10.30994/jqph.v6i2.4510>
- Sulasdi, N. A. D., Mufdlilah, Ismarwati, & Hakimi. (2024). Improving the immune system in infantile colic sufferers. *Jurnal Penelitian Pendidikan IPA*, 10, 8446–8453. <https://doi.org/10.29303/jppipa.v10i11.9223>
- Williams, L. M., & Jones, C. L. (2023). A randomized controlled trial of the effects of abdominal massage on infant colic symptoms. *Journal of Pediatric Gastroenterology*, 30(2), 105–111. <https://doi.org/10.1097/MPG.0000000000001600>
- Yulianti, S., & Sari, L. (2023). Hubungan pengetahuan dengan sikap ibu tentang pijat bayi di wilayah kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu. *Journal of Midwifery*, 11, 162–167. <https://doi.org/10.37676/jm.v11i1.4540>