Natural: Jurnal Pelaksanaan Pengabdian Bergerak bersama Masyarakat
Volume 3, Nomor 3, Agustus 2025
e-ISSN: 3031-0199; p-ISSN: 3031-0202, Hal. 51-57
DOI: https://doi.org/10.61132/natural.v3i3.1621
Available online at: https://journal.arikesi.or.id/index.php/Natural

Edukasi Terapi Sentuhan Lembut (Gentle Touch Therapy) sebagai Upaya Stimulasi Tumbuh Kembang Bayi

Gentle Touch Therapy Education as an Effort to Stimulate Infant Growth and Development

Susmita[1*], Juni Harista[2]
[1,2] Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada Palembang, Indonesia

*Korespondensi Penulis : susmita.suharno@yahoo.co.id**

Article History:
Received: Juni 16, 2025
Revised: Juni 30, 2025
Accepted: July 27, 2025
Online Available: Juli 29, 2025

Keywords:*Development, Education, Gentle touch therapy, Growth, Infant*

Abstract*: Infant growth and development are crucial issues that require serious attention, particularly during the early childhood phase, which is crucial for a child's future development. The golden age of infants is the most sensitive period to various forms of stimulation that influence their motor, sensory, cognitive, and emotional development. However, not all parents, especially mothers, fully understand the importance of appropriate and safe stimulation in supporting infant growth and development. One form of stimulation that is relatively easy to perform, has no side effects, and can be applied independently at home is gentle touch therapy. Gentle Touch Therapy is a complementary therapy method that involves gentle, affectionate touch on the baby's body, aimed at stimulating the nervous system, strengthening the emotional bond between mother and child, and increasing comfort and relaxation in the baby. Several studies have shown that this gentle touch can improve sleep quality, accelerate weight gain, relieve stress, and encourage infant neuromotor and socio-emotional development. This community service activity was carried out as an effort to increase mothers' awareness and skills in providing stimulation through gentle touch. The activity was carried out at the Andina Independent Midwife Practice (PMB), Palembang City, in June 2025. The main target of this activity was mothers with babies aged 0–12 months. The implementation method included providing education through interactive lectures, demonstrations of touch therapy techniques by health professionals, and direct practice by mothers accompanied by facilitators. The results of the activity showed a significant increase in mothers' understanding of the importance of growth and development stimulation, especially through gentle touch therapy. The participants showed high enthusiasm in participating in the activity and were able to practice gentle touch techniques correctly and confidently.*

Abstrak

Masalah tumbuh kembang bayi merupakan aspek krusial yang memerlukan perhatian serius, khususnya dalam fase usia dini yang sangat menentukan perkembangan anak di masa depan. Periode emas atau golden age pada bayi merupakan masa yang paling sensitif terhadap berbagai bentuk rangsangan yang berpengaruh pada perkembangan motorik, sensorik, kognitif, dan emosionalnya. Namun, tidak semua orang tua, khususnya para ibu, memahami secara menyeluruh tentang pentingnya stimulasi yang tepat dan aman dalam mendukung tumbuh kembang bayi. Salah satu bentuk stimulasi yang relatif mudah dilakukan, tidak menimbulkan efek samping, dan dapat diterapkan secara mandiri di rumah adalah terapi sentuhan lembut atau Gentle Touch Therapy. Gentle Touch Therapy adalah metode terapi komplementer yang melibatkan sentuhan halus dan penuh kasih sayang pada tubuh bayi, bertujuan untuk memberikan rangsangan pada sistem saraf, mempererat ikatan emosional antara ibu dan anak, serta meningkatkan kenyamanan dan relaksasi pada bayi. Beberapa studi menunjukkan bahwa sentuhan lembut ini dapat meningkatkan kualitas tidur, mempercepat kenaikan berat badan, meredakan stres, serta mendorong perkembangan neuromotorik dan sosial-emosional bayi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan sebagai upaya untuk meningkatkan kesadaran dan keterampilan para ibu dalam memberikan stimulasi melalui sentuhan lembut. Kegiatan dilaksanakan di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Andina, Kota Palembang, pada bulan Juni 2025. Sasaran utama kegiatan ini adalah para ibu yang memiliki bayi usia 0–12 bulan. Metode pelaksanaan kegiatan meliputi pemberian edukasi melalui ceramah interaktif, demonstrasi teknik terapi sentuhan

oleh tenaga kesehatan profesional, serta praktik langsung oleh para ibu yang didampingi oleh fasilitator. Hasil dari kegiatan menunjukkan bahwa terdapat peningkatan signifikan dalam pemahaman ibu mengenai pentingnya stimulasi tumbuh kembang, khususnya melalui terapi sentuhan lembut. Para peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi dalam mengikuti kegiatan, serta mampu mempraktikkan teknik sentuhan lembut dengan benar dan percaya diri.

Kata kunci: Bayi, Edukasi, Stimulasi, Terapi sentuhan lembut, Tumbuh kembang

1. PENDAHULUAN

Masa bayi merupakan periode emas (golden age) yang sangat menentukan kualitas sumber daya manusia di masa mendatang. Perkembangan otak dan sistem saraf bayi berlangsung sangat cepat pada 1.000 hari pertama kehidupan, sehingga stimulasi yang tepat pada masa ini sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal (Kemenkes RI, 2020; Black et al., 2017).

Namun, tidak semua orang tua memahami pentingnya memberikan stimulasi yang adekuat sejak dini. Hasil Riskesdas (2018) menunjukkan masih rendahnya cakupan deteksi dini tumbuh kembang, terutama pada bayi di bawah usia 1 tahun. Ketidaktahuan atau kurangnya keterampilan dalam melakukan stimulasi menjadi salah satu penyebab utama keterlambatan perkembangan pada anak (Walker et al., 2011; Sadat et al., 2021).

Salah satu bentuk stimulasi dini yang mudah dilakukan dan bermanfaat adalah terapi sentuhan lembut (gentle touch therapy), yang termasuk dalam intervensi non-farmakologis berbasis komplementer. Sentuhan lembut dapat merangsang reseptor saraf di kulit bayi, yang akan meningkatkan aktivitas vagal, memperlancar pencernaan, meningkatkan berat badan, serta memperbaiki pola tidur bayi (Field, 2019; Diego et al., 2005; Vickers et al., 2004). Selain itu, terapi sentuhan juga dapat meningkatkan bonding antara ibu dan bayi (Gathwala et al., 2008).

Studi oleh Field et al. (2001) menunjukkan bahwa bayi yang mendapatkan pijatan lembut secara rutin menunjukkan kenaikan berat badan lebih baik dan lebih tenang dibandingkan bayi yang tidak mendapat stimulasi sentuhan. Terapi ini juga efektif dalam menurunkan hormon stres (kortisol) dan meningkatkan hormon pertumbuhan (growth hormone) pada bayi (Field, 2016). Penelitian lain mengonfirmasi bahwa stimulasi taktil seperti pijatan dapat meningkatkan parameter perkembangan motorik dan kognitif bayi secara bermakna (Sadat et al., 2021; Ali et al., 2022).

Lebih lanjut, studi oleh Widodo et al. (2021) menemukan bahwa pemberian terapi pijat bayi selama dua minggu secara signifikan meningkatkan kualitas tidur dan tingkat relaksasi bayi prematur di ruang perawatan intensif neonatal. Sementara itu, penelitian oleh Andriyani

dan Supriyati (2023) mengungkapkan bahwa praktik terapi sentuhan lembut secara rutin dapat menurunkan risiko keterlambatan tumbuh kembang pada bayi usia 0–6 bulan di wilayah perkotaan. Studi terbaru oleh Prasetya dan Hidayah (2024) juga menegaskan bahwa intervensi pijat bayi yang dilakukan oleh ibu setelah mendapatkan pelatihan mampu meningkatkan keterampilan motorik halus bayi dalam periode dua bulan.Melihat potensi besar terapi sentuhan lembut, serta perlunya peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam praktik stimulasi tumbuh kembang, maka kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di PMB Andina Kota Palembang. Kegiatan ini bertujuan untuk mengedukasi ibu-ibu tentang manfaat, teknik, dan cara melakukan terapi sentuhan lembut sebagai salah satu cara efektif dan murah dalam menstimulasi tumbuh kembang bayi di rumah.

2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan pendekatan edukatif dan partisipatif kepada ibu-ibu yang memiliki bayi usia 0–12 bulan di PMB Andina Kota Palembang. Metode pelaksanaan meliputi:

- Persiapan Kegiatan
  - Koordinasi dengan bidan pelaksana PMB Andina.
  - Penyusunan materi edukasi dan media (*leaflet, poster*, serta video demonstrasi *gentle touch*).
  - Menyusun instrumen pre dan post test untuk mengetahui perubahan pengetahuan.
- Pelaksanaan Edukasi
  - Sesi 1: Pemberian Materi

    Edukasi diberikan melalui ceramah interaktif dan diskusi mengenai pentingnya stimulasi tumbuh kembang bayi, terutama melalui terapi sentuhan lembut.
  - Sesi 2: Demonstrasi dan Praktik Langsung

    Tim menunjukkan langkah-langkah gentle touch therapy (misalnya, sentuhan pada kepala, punggung, tangan, dan kaki bayi), dilanjutkan dengan praktik langsung oleh peserta dengan bimbingan fasilitator.
- Evaluasi Kegiatan
  - *Pre-test* dilakukan sebelum penyuluhan dimulai.
  - *Post-test* dilakukan setelah kegiatan edukasi untuk melihat peningkatan pengetahuan.
  - Observasi partisipatif saat praktik untuk menilai keterampilan ibu dalam menerapkan terapi.

- Monitoring dan Tindak Lanjut
  - Memberikan *booklet* dan lembar monitoring untuk praktik harian di rumah.
  - Koordinasi lanjutan dengan PMB untuk pendampingan berkala terhadap ibu peserta.

3. HASIL

Kegiatan edukasi ini diikuti oleh 30 ibu yang memiliki bayi usia 0–12 bulan. Sebelum penyuluhan dilakukan, para peserta diminta mengisi lembar pre-test yang berisi pertanyaan seputar stimulasi tumbuh kembang dan praktik gentle touch. Mayoritas peserta (73%) belum mengetahui bahwa sentuhan lembut secara rutin dapat meningkatkan kualitas tidur dan berat badan bayi. Hanya 27% peserta yang sebelumnya pernah mendengar istilah gentle touch therapy.

Setelah dilakukan sesi edukasi dan demonstrasi praktik, hasil post-test menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan peserta. Sebanyak 83% peserta mampu menyebutkan minimal 3 manfaat terapi sentuhan lembut, dan 90% berhasil mempraktikkan gerakan sentuhan secara benar. Evaluasi juga menunjukkan bahwa 87% ibu merasa lebih percaya diri dalam memberikan stimulasi pada bayinya setelah mengikuti kegiatan ini..

DISKUSI

Kegiatan edukasi terapi sentuhan lembut ini terbukti meningkatkan pengetahuan ibu terkait pentingnya stimulasi tumbuh kembang bayi sejak dini. Hasil *post-test* menunjukkan peningkatan pemahaman ibu mengenai manfaat gentle touch, seperti mendukung pertumbuhan fisik, meningkatkan kualitas tidur, serta mempererat ikatan emosional antara ibu dan bayi.

Gentle touch therapy merupakan bagian dari intervensi sensorik tak invasif yang terbukti mendukung perkembangan neurologis pada bayi. Studi oleh Kumar et al. (2021) menegaskan bahwa stimulasi melalui sentuhan lembut dapat meningkatkan perkembangan refleks bayi, mempercepat adaptasi sensorik, dan mengurangi gejala stres fisiologis, terutama pada bayi baru lahir.

Penelitian oleh Maguire et al. (2019) juga menunjukkan bahwa intervensi sentuhan positif seperti pijat bayi dan gentle touch memiliki efek signifikan terhadap regulasi sistem saraf otonom, termasuk penurunan kadar kortisol (hormon stres), peningkatan berat badan, dan perbaikan pola tidur. Hal ini sangat penting terutama di usia emas perkembangan bayi, yaitu 0–12 bulan.

Dalam konteks edukasi, pendekatan praktik langsung dan visual (hands-on demonstration) terbukti lebih efektif dibandingkan ceramah semata. Yates et al. (2020) mengungkapkan bahwa pembelajaran berbasis pengalaman dengan praktik langsung dapat meningkatkan retensi informasi hingga 75%, yang mendukung keberhasilan program edukasi pada ibu peserta kegiatan ini.

Dari sisi psikososial, sentuhan lembut membantu membangun kedekatan emosional antara ibu dan bayi, meningkatkan kelekatan (attachment), serta mendorong respons sosial positif dari bayi. Temuan Wu et al. (2022) mendukung hal ini, dengan menyebutkan bahwa stimulasi emosional sejak dini melalui sentuhan terbukti meningkatkan koneksi otak dan menurunkan risiko gangguan perkembangan di usia balita.

Hasil kegiatan ini juga menunjukkan pentingnya keterlibatan bidan dalam edukasi stimulasi tumbuh kembang, mengingat PMB sebagai layanan kesehatan primer sangat dekat dengan masyarakat dan menjadi garda terdepan pelayanan ibu dan anak. Maka, kegiatan serupa perlu dikembangkan secara berkelanjutan untuk menciptakan lingkungan tumbuh kembang yang optimal bagi bayi.

4. KESIMPULAN

Kegiatan edukasi terapi sentuhan lembut yang dilaksanakan di PMB Andina Kota Palembang pada Juni 2025 menunjukkan bahwa ibu bayi sangat antusias dalam memahami dan mempraktikkan teknik Gentle Touch Therapy. Edukasi ini memberikan pengetahuan dan keterampilan praktis kepada ibu tentang pentingnya sentuhan lembut sebagai bentuk stimulasi dini untuk mendukung tumbuh kembang bayi secara optimal.

Terapi ini terbukti sederhana, aman, dan dapat dilakukan secara rutin di rumah oleh ibu tanpa membutuhkan alat khusus. Selain itu, pelatihan ini juga memperkuat ikatan emosional antara ibu dan bayi serta meningkatkan rasa percaya diri ibu dalam merawat bayinya.

Dengan demikian, edukasi terapi sentuhan lembut merupakan salah satu pendekatan komplementer yang efektif dan layak untuk diterapkan secara luas dalam pelayanan kebidanan komunitas maupun praktik mandiri bidan sebagai upaya preventif dan promotif dalam mendukung tumbuh kembang bayi.

DAFTAR REFERENSI

Ali, A., Ahmed, S., & Alam, M. T. (2022). The effect of infant massage on physiological and behavioral outcomes: A systematic review. *Journal of Pediatric Nursing, 63*, 23–29.

Ali, R., Khan, S., & Raza, N. (2022). The effects of tactile stimulation on cognitive development in infants: A randomized controlled trial. *Infant Behavior and Development, 69*, 101742. https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2022.101742

Andriyani, R., & Supriyati, S. (2023). Efektivitas terapi sentuhan lembut terhadap tumbuh kembang bayi usia 0–6 bulan di wilayah urban. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, *26*(2), 87–94. https://doi.org/10.7454/jki.v26i2.1289

Black, M. M., Walker, S. P., Fernald, L. C. H., Andersen, C. T., DiGirolamo, A. M., Lu, C., ... & Grantham-McGregor, S. (2017). *Early childhood development coming of age: science through the life course*. The Lancet, 389(10064), 77–90. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)31389-7

Departemen Kesehatan RI. (2015). *Pedoman Stimulasi Deteksi dan Intervensi Dini Tumbuh Kembang Anak di Tingkat Pelayanan Dasar*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Diego, M. A., Field, T., & Hernandez-Reif, M. (2005). *Vagal activity, gastric motility, and weight gain in massaged preterm neonates*. The Journal of Pediatrics, 147(1), 50–55. https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2005.02.023.

Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat. (2020). *Buku Saku KIA Edisi Revisi 2020*. Jakarta: Kemenkes RI.

Field, T. (2019). *Touch for socioemotional and physical well-being: A review*. Developmental Review, 51, 123–145. https://doi.org/10.1016/j.dr.2019.01.002

Gathwala, G., Singh, B., & Balhara, B. (2008). KMC facilitates mother baby attachment in low birth weight infants. *The Indian Journal of Pediatrics, 75*(1), 43–47.

Kumar, M., Bhargava, M., & Sharma, R. (2021). Impact of tactile stimulation on growth and neurodevelopment in infants: An integrative review. *Journal of Neonatal Nursing, 27*(4), 260–267.

Maguire, C. M., Bruil, J., & de Vries, L. S. (2019). Massage therapy improves growth and behavior in premature infants. *Early Human Development, 134*, 1–7.

Prasetya, F. A., & Hidayah, N. (2024). Pelatihan pijat bayi bagi ibu: Dampaknya terhadap perkembangan motorik halus bayi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Anak, 9*(1), 14–21. https://doi.org/10.21009/jika.091.03

Roesli, U. (2013). *Pedoman Pijat Bayi*. Jakarta: Trubus Agriwidya.

Sadat, Z., Abbaszadeh, F., Saadati, N., & Izadi, T. (2021). *Effect of massage therapy on weight gain and sleeping pattern of preterm neonates: A meta-analysis study*. Iranian Journal of Pediatrics, 31(4), e110885. https://doi.org/10.5812/ijp.110885

Walker, S. P., Wachs, T. D., Grantham-McGregor, S., Black, M. M., Nelson, C. A., Huffman, S. L., ... & Richter, L. (2011). *Inequality in early childhood: risk and protective factors for early child development*. The Lancet, 378(9799), 1325–1338. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(11)60555-2

Widodo, S., Arifin, D., & Meilani, D. (2021). Massage therapy improves sleep quality and relaxation in premature infants in NICU. *Journal of Neonatal Nursing*, *27*(5), 288–293. https://doi.org/10.1016/j.jnn.2021.03.003

Wu, Y., Zhang, L., & Lin, M. (2022). The role of early tactile stimulation in emotional regulation and brain development. *Developmental Cognitive Neuroscience*, *55*, 101100.

Yates, J., Partridge, L., & Brown, T. (2020). Active learning improves outcomes in health education: A review of recent evidence. *Nurse Education in Practice, 46*, 102821.