

<https://journal.amikveteran.ac.id/index.php/jpkmi>

<https://journal.amikveteran.ac.id/>

Pelatihan Pijat Bayi Untuk Kondisi Sembelit Di Posyandu Balita Abadi Sejahtera

Shella Dhika Rahmawati¹, Ni Kadek Krisna Dwi Patrisia², Almita Ratu Rifanda³,
Sofia Mardiana⁴, Friesca Persityara Agatha⁵, Aulia Ayu Kusuma⁶

¹⁻⁶ STIKES Kesdam IV/Diponegoro

Email: shelladhika@gmail.com¹, krisnadwipatrisia07@gmail.com², almitharatu01@gmail.com³,
sofiamardiana32@gmail.com⁴, friescagth@gmail.com⁵, aulia@stikeskesdam4dip.ac.id⁶

Abstract : Constipation is a digestive problem that can be experienced by anyone, both parents and children. When it occurs in children, constipation which causes pain in the stomach will certainly interfere with their daily activities. There are various causes of constipation in children, ranging from cow's milk allergies, dehydration, to poor diet. Based on the data obtained, there were 2 toddlers with stomach complaints of constipation. Some parents underestimate constipation in toddlers and don't know how to reduce constipation. Based on these data, it is necessary to carry out community service "Baby Massage Training for Constipation Conditions at Posyandu Abadi Sejahtera" as a solution to increase the knowledge and skills of cadre administrators and parents. This activity consists of field visits, face-to-face training, home visits and ongoing monitoring. on line. The output target is achieving community empowerment and increasing skills, publishing the results of community service in national journals and electronic media. The results of this activity showed an increase in knowledge and skills in caring for toddlers who experience constipation.

Keywords: Constipation, Baby Massage, Digestive Problems.

Abstrak : Sembelit merupakan masalah pencernaan yang bisa dialami oleh siapa saja, baik orang tua maupun anak-anak. Ketika terjadi pada anak-anak, sembelit yang menimbulkan rasa sakit di perut tentu akan mengganggu aktivitas sehari-harinya. Penyebab anak sembelit ada bermacam-macam, mulai dari alergi susu sapi, dehidrasi, hingga pola makan yang tidak baik. Berdasarkan data yang di dapatkan ada 2 balita dengan keluhan perut sembelit. Sebagian orang tua menganggap remeh perut sembelit yang terjadi pada balita dan tidak mengetahui bagaimana cara mengurangi sembelitnya tersebut. Berdasarkan data tersebut perlu dilakukan pengabdian masyarakat "Pelatihan Pijat Bayi Untuk Kondisi Sembelit Di Posyandu Abadi Sejahtera" sebagai solusi untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pengurus kader dan orang tua.. Kegiatan ini terdiri dari kunjungan lapangan, pelatihan secara tatap muka, home visit serta monitoring secara online. Target luaran berupa tercapainya pemberdayaan masyarakat dan meningkatnya ketreampilan, terpublikasinya hasil pengabdian masyarakat di jurnal nasional, serta media elektronik. Hasil dari kegiatan ini didapatkan peningkatan pengetahuan dan keterampilan dalam merawat kondisi balita yang mengalami perut sembelit.

Kata kunci: Sembelit, Pijat Bayi, Masalah pencernaan.

PENDAHULUAN

Sembelit merupakan masalah pencernaan yang bisa dialami oleh siapa saja, baik orang tua maupun anak-anak. Ketika terjadi pada anak-anak, sembelit yang menimbulkan rasa sakit di perut tentu akan mengganggu aktivitas sehari-harinya. Penyebab anak sembelit ada bermacam-macam, mulai dari alergi susu sapi, dehidrasi, hingga pola makan yang tidak baik. Penyebab perut sembelit :

1. Alergi susu sapi

disebabkan oleh sistem pencernaan anak yang tidak mampu memecah atau mencerna laktosa sebagai salah satu kandungan gula di dalam susu. Akibatnya, anak akan mengalami gangguan pencernaan, seperti sembelit atau susah buang air besar, ketika mengonsumsi susu sapi yang mengandung laktosa tersebut. Tidak hanya itu, apabila anak dengan kondisi intoleransi laktosa mengonsumsi susu sapi, bisa jadi anak akan merasakan perut kembung, mual, hingga muntah.

2. Dehidrasi atau Kekurangan Cairan

Penyebab anak sembelit berikutnya adalah dehidrasi atau kekurangan cairan. Ketika tubuh kekurangan cairan, saluran pencernaan anak menjadi kurang lembap. Dampaknya, feses yang dihasilkan akan lebih kering dan keras sehingga sulit untuk dikeluarkan.

3. Memiliki Masalah Kesehatan Tertentu

Gangguan kesehatan tertentu juga menjadi salah satu penyebab sembelit pada anak. Contoh gangguan kesehatan yang menjadi penyebab sembelit pada anak yaitu hipotiroid, penyempitan usus besar, dan lain sebagainya. Maka dari itu, anak yang mengalami sembelit karena masalah kesehatan perlu ditangani oleh dokter sesegera mungkin.

4. Baru Mulai Mengonsumsi Makanan Padat

Baru mulai mengonsumsi makanan padat juga menjadi penyebab anak sembelit, khususnya pada bayi. Bayi yang biasanya mengonsumsi ASI dengan tekstur cair sebagai sumber asupan utamanya tentu memerlukan adaptasi ketika jenis makanannya diubah. Sembelit pada bayi yang baru mengonsumsi makanan padat cenderung normal. Namun, Anda tetap perlu menyesuaikan konsumsi makanan padat untuk bayi, mulailah dari memberikan makanan padat mudah cerna sebagai tahap awal makanan pengganti ASI.

5. Mengonsumsi Suplemen Zat Besi Berlebihan

Mengonsumsi suplemen zat besi yang berlebihan diketahui dapat menyebabkan sembelit pada anak. Lantaran, zat besi yang dikonsumsi secara berlebihan dapat memengaruhi keseimbangan bakteri baik di dalam usus. Ketika bakteri baik di dalam usus terganggu, maka produksi feses pun akan melambat. Akibatnya, anak akan merasa kesulitan untuk buang air besar.

6. Minim Melakukan Aktivitas Fisi

Minim melakukan aktivitas fisik merupakan penyebab anak sembelit lainnya. Ketika anak minim melakukan aktivitas fisik, peredaran darah organ tubuh dapat terpengaruh, salah satunya pada saluran pencernaan. Peredaran darah yang tidak lancar di saluran pencernaan akan membuat kontraksi pada usus tidak maksimal. Hal inilah yang membuat feses sulit untuk keluar.

7. Kurang Mengonsumsi Makanan Berserat

Seperti yang sudah diketahui, makanan berserat tinggi dapat membantu melancarkan saluran pencernaan. Pasalnya, serat dapat membantu meningkatkan volume serta melunakkan feses. Karena itulah, kekurangan makanan berserat tinggi akan membuat feses yang dihasilkan oleh saluran pencernaan lebih keras sehingga sulit untuk dikeluarkan oleh tubuh.

METODE

Program ini bertujuan memberikan pelatihan kepada para kader posyandu sehingga terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan dalam mengatasi perut sembelit pada bayi. Kegiatan pelatihan ini membantu mengaktifkan kembali anggota posyandu yang selama ini kurang produktif dalam melaksanakan berbagai program untuk kesehatan balita. Sasaran dalam pelatihan ini sebanyak 6 kader posyandu balita sekaligus pengurus yang mewakili masing-masing RT. Program pelatihan ini dilaksanakan dengan metode sebagai berikut : a. Observasi/Kunjungan Lapangan Observasi dilakukan dalam bentuk kunjungan lapangan ke wilayah terkait untuk mengetahui jumlah balita, mengetahui pengurus kader yang aktif dan dapat diajak dalam kegiatan pelatihan. b. Pelatihan dilakukan di posyandu “ABADI SEJAHTERA” c. Pendampingan Home Visit Melaksanakan home visit di Monitoring Melalui Aplikasi WhatsApp Melaksanakan monitoring dengan membuat group Whatsapp “Pelatihan Pijat Bayi” sebagai wadah untuk menampung berbagai pertanyaan dan sharing informasi.

HASIL, PEMBAHASAN, DAN DAMPAK

A. Observasi/Kunjungan Lapangan

Tim pengabdian masyarakat telah melakukan observasi dalam bentuk kunjungan rumah pada tanggal 7 November – 12 November 2022. Data yang didapatkan mayoritas balita di Dusun Lempuyangan sudah bisa mendapatkan pelayanan kesehatan dasar minimal melalui posyandu balita Abadi Sejahtera Mayoritas balita yang memiliki keluhan perut sembelit memilih tidak mau mengunjungi fasilitas pelayanan kesehatan seperti puskesmas karena dianggap masalah yang sepele.. Kader dan pengurus siap membantu termasuk mengajak keluarga turut aktif.sepakat untuk mengundang para kader dan keluarga yang terlibat dalam perawatan untuk diberikan edukasi dan pelatihan.

B. Pelatihan

Pelatihan pijat bayi dilakukan di Posyandu Abadi Sejahtera pada tanggal 7 November – 12 November 2022. Pelatihan dilakukan secara tatap muka yang dihadiri oleh 16 orang yang mewakili 6 RT yang merupakan kader sekaligus keluarga yang memiliki bayi sering mengeluhkan perut sembelit. Diberikan informasi seputar, cara menjaga kesehatan dengan menjaga makan yang disarankan dan mendampingi dalam aktivitas fisik yang sehat dan aman. Peserta juga diajarkan bagaimana teknik memijat balita saat perut sembelit. Pelatihan berlangsung dari pukul 09.00-12.00 WIB, acara berjalan lancar dan peserta antusias mengikuti kegiatan ini.

C. Pendampingan home visit

Tim pengabdian masyarakat melaksanakan home visit dengan menerapkan protocol kesehatan pada tanggal 7 November – 12 November 2022. Tim melakukan pemijatan pada balita yang terdiri dari 2 balita dengan keluhan sembelit dan 5 balita dengan keluhan susah makan,dan tidur kurang nyenyak.

Dokumentasi Kegiatan



SIMPULAN

Kesimpulan :

- a) Balita di Dusun Lempuyangan telah mendapatkan pelayanan kesehatan dasar minimal
- b) Balita di Dusun Lempuyangan yang menderita perut sembelit bisa dipijat sendiri terutama ibu dari balita tersebut
- c) Telah terbentuk Kelompok Pelatihan Pijat Bayi di Posyandu Balita Abadi Sejahtera yang telah mendapatkan pelatihan teknik massage sehingga telah meningkat pengetahuan dan keterampilannya dan dapat diberdayakan secara optimal untuk mendukung kesehatan balita.

Saran :

- a) Perlu dioptimalkan lagi untuk kader dan pengurusnya dalam menangani kasus sembelit pada balita.

DAFTAR PUSTAKA

- Roesli, U. (2001). Pedoman Pijat Bayi Edisi Revisi Trubus Agriwidya. Retrieved from <https://www.johnsonsbaby.co.id/memijat-bayi/manfaat-menyentuh-dan-memijat-bayi#F2umD3DZfK1Ic5tq.99>.
- Achmad Alvian Syahputa, Sopyan Hidayat. 2020. Sistem Imun Tubuh Pada Manusia. Jakarta Selatan. Visual Heritage: Jurnal Kreasi Seni dan Budaya.
- Agung, A. A. P., & Yuesti, A. 2017. Metodologi Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif. Denpasar. Civitas Akademika Universitas Mahasaraswati Denpasar.
- Almasdi Syahza., 2021. Metodologi Penelitian. Edisi Revisi. Pekanbaru. Unri Press. A. Putri, Pijat dan Senam Bayi dan Balita Panduan Praktis Memijat Bayi dan Balita. Yogyakarta: Brilliant Offset, 2009.
- Arikunto, S. (2019). Prosedur Penelitian. Jakarta: Rineka cipta. Badan Pengawas Obat Dan Makanan Republik Indonesia. 2020. Buku Saku Obat Tradisional Untuk Memelihara Daya Tahan Tubuh. Jakarta. Badan Pom