


## Upaya Mengatasi Konstipasi Bayi Usia 6-12 Bulan Melalui Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Pijat di Posyandu Kota Bogor

### *Improves Knowledge and Massage Skills to Treat Constipation in Infant Aged 6-12 Months at Bogor Community Health Post*

Regina Ayu Fristiyanti\*, Syifani Fauzia Sadeli, Nurul Fazriyah

Program Studi D3 Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bogor Husada

Vol. 6 No. 1, Juni 2025

 DOI :  
10.35311/jmpm.v6i1.571

Informasi Artikel:  
Submitted: 30 April 2015  
Accepted: 29 Mei 2025

\*Penulis Korespondensi :  
Regina Ayu Fristiyanti  
Program Studi D3  
Kebidanan, Sekolah  
Tinggi Ilmu Kesehatan  
Bogor Husada  
E-mail :  
reginaafristy@gmail.com  
No. Hp :  
+6285746483378

Cara Sitasi:  
Fristiyanti, R. A., Sadeli, S,  
F., Fazriyah, N. (2025).  
Edukasi dan Pelatihan  
Pembuatan Sabun  
Organik dari Limbah  
Dapur sebagai Upaya  
Pengelolaan Sampah dan  
Peningkatan Ekonomi  
Warga  
*Jurnal Mandala  
Pengabdian Masyarakat.*  
6(1), 186-196.  
[https://doi.org/10.35311/  
jmpm.v6i1.571](https://doi.org/10.35311/jmpm.v6i1.571)

#### ABSTRAK

Konstipasi fungsional pada bayi usia 6–12 bulan merupakan salah satu permasalahan kesehatan yang umum terjadi, dengan prevalensi global berkisar antara 0,7% hingga 29,6%. Apabila tidak ditangani secara tepat dan optimal, kondisi tersebut dapat menimbulkan gangguan pada sistem pencernaan serta memicu komplikasi yang lebih serius. Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang terbukti efektif dalam menangani konstipasi adalah pijat konstipasi, yang relatif mudah dilakukan oleh orang tua maupun pengasuh bayi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan orang tua serta pengasuh bayi dalam menangani konstipasi yang umum terjadi pada bayi, terutama selama masa transisi dari Air Susu Ibu (ASI) ke Makanan Pendamping ASI (MPASI). Rangkaian kegiatan mencakup edukasi mengenai konstipasi pada bayi, demonstrasi teknik pijat menggunakan media phantom anatomi bayi, sesi praktik langsung oleh peserta, serta sesi diskusi interaktif. Untuk mengukur efektivitas kegiatan, digunakan metode pre-test dan post-test serta observasi keterampilan pijat peserta. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan dalam aspek pengetahuan peserta dengan rata-rata nilai pre-test sebesar 37,33 meningkat menjadi 84 pada post-test. Analisis statistik menggunakan uji *paired t-test* didapatkan nilai  $p = 0,00$  ( $p < 0,05$ ), yang mengindikasikan bahwa pendekatan edukatif yang melibatkan diskusi interaktif, demonstrasi praktik, dan penggunaan media pembelajaran yang beragam terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan peserta. Selain peningkatan kapasitas individu, kegiatan ini juga berkontribusi pada pemberdayaan ibu dan pengasuh bayi dalam pengelolaan kesehatan bayi secara mandiri serta penguatan peran kader Posyandu sebagai agen penyuluh kesehatan masyarakat.

**Kata Kunci:** Bayi, Intervensi Non Farmakologis, Keterampilan Pijat, Konstipasi, Pengetahuan, Pijat Perut

#### ABSTRACT

Functional constipation in infants aged 6–12 months is a common health issue, with a global prevalence ranging from 0.7% to 29.6%. If not addressed appropriately and optimally, this condition may lead to disturbances in the digestive system and trigger more serious complications. One non-pharmacological approach that has proven effective in managing constipation is constipation massage therapy, which can be easily performed by parents or caregivers. This community service activity aimed to enhance the knowledge and skills of parents and caregivers in managing constipation commonly experienced by infants, particularly during the transition period from exclusive breastfeeding to complementary feeding. The activities included educational sessions on infant constipation, demonstrations of massage techniques using infant anatomical phantom models, hands-on practice by participants, and interactive discussion sessions. To assess the effectiveness of the program, a pre-test and post-test design was employed, accompanied by observational assessments of participants' massage skills. The evaluation results indicated a significant improvement in participants' knowledge, with the average pre-test score increasing from 37.33 to 84 in the post-test. Statistical analysis using a paired *t-test* revealed a  $p$ -value of 0.00 ( $p < 0.05$ ), indicating that the educational approach comprising with interactive discussions, practical demonstrations, and the use of diverse learning media was effective in enhancing participants' understanding and skills. In addition to individual capacity building, this program also contributed to empowering mothers and caregivers in independently managing infant health and to strengthening the role of *Posyandu* (integrated health service post) cadres as community health educators.

**Keywords:** Abdominal Massage, Constipation, Infants, Knowledge, Massage Skills, Non-Pharmacological Interventions

## PENDAHULUAN

Konstipasi fungsional merupakan salah satu permasalahan kesehatan yang umum terjadi pada bayi usia 0–24 bulan, dengan prevalensi global berkisar antara 0,7%

hingga 29,6% dan menyumbang sekitar 3–5% dari seluruh kasus kunjungan rawat jalan di pelayanan pediatri, baik di negara maju maupun negara berkembang (Liu *et al.*, 2021).



Konstipasi fungsional didefinisikan sebagai konstipasi tanpa penyebab organik yang dapat diidentifikasi, dan mencakup hingga 95% kasus konstipasi pada anak (Allen *et al.*, 2024). Menurut data demografisnya, konstipasi pada bayi sering terjadi pada usia 6 hingga 12 bulan karena pada usia tersebut menjadi masa transisi dari pemberian ASI menuju makanan pendamping ASI (MPASI).

Meskipun secara alami, ASI mengandung agen laksatif yang membantu meningkatkan motilitas usus dan dapat mencegah terjadinya konstipasi pada bayi, tetapi sejak usia 6 bulan, agen laksatif pada ASI dilaporkan mengalami penurunan jumlah maupun fungsi dibandingkan saat bayi berusia kurang dari 6 bulan (Quinlan *et al.*, 1995; Bae, 2014; Maasackers *et al.*, 2023).

Perubahan tersebut mengharuskan sistem pencernaan bayi beradaptasi terhadap variasi konsistensi, komposisi, serta volume asupan makanan yang berbeda dari sebelumnya. Bayi yang mengalami konstipasi umumnya menunjukkan penurunan frekuensi defekasi, disertai dengan pengeluaran feses yang keras, kering, berukuran besar, sehingga menimbulkan rasa nyeri dan ketidaknyamanan saat buang air besar (Allen *et al.*, 2024).

Meskipun bukan tergolong komplikasi gawat darurat yang mengancam nyawa, tetapi jika tidak dilakukan penanganan yang optimal, konstipasi pada bayi dapat menginisiasi timbulnya komplikasi lain seperti refluks gastroesofagus (GERD), penyakit radang usus (IBD), depresi, kecemasan, influenza, otitis media, dan asma (Belsey *et al.*, 2010; Choung *et al.*, 2011; Liu *et al.*, 2021).

Kurangnya pengetahuan masyarakat, terutama di kalangan orang tua dan pengasuh bayi, mengenai pendekatan non-farmakologis dalam penanganan konstipasi masih menjadi tantangan signifikan besar (Aprillia & Susanti, 2024). Banyak orang tua dan pengasuh cenderung mengandalkan intervensi farmakologis, seperti penggunaan laksatif atau supositoria, tanpa mempertimbangkan terlebih dahulu alternatif alami yang lebih bersahabat bagi sistem pencernaan bayi yang masih dalam tahap perkembangan. Padahal, pendekatan holistik yang melibatkan interaksi fisik langsung antara orang tua dan bayi tidak hanya memiliki manfaat terapeutik dalam meredakan

konstipasi, tetapi juga berkontribusi pada penguatan hubungan emosional dan psikologis antara keduanya.

Teknik pijat bayi, khususnya pijat abdominal untuk konstipasi (*abdominal massage for constipation*), merupakan salah satu intervensi non-farmakologis yang juga termasuk sebagai bagian dari terapi komplementer dalam penanganan gangguan pencernaan pada bayi. Teknik pijat abdominal untuk konstipasi bekerja dengan cara merangsang gerakan peristaltik usus melalui tekanan lembut dan ritmis pada area perut, yang secara fisiologis membantu mempercepat transit feses di saluran cerna (Santucci *et al.*, 2021).

Sejumlah studi klinis telah menunjukkan bahwa pijat perut yang dilakukan dengan tepat tidak hanya aman dan minim risiko, tetapi juga menunjukkan efektivitas signifikan dalam meredakan konstipasi kronis pada bayi (Gu *et al.*, 2023). Keunggulan lainnya adalah teknik pijat relative mudah untuk dipelajari oleh orang tua tanpa memerlukan pelatihan medis formal, serta fleksibilitasnya yang dapat dilakukan secara rutin di rumah. Dengan edukasi dan pelatihan yang tepat, pijat konstipasi dapat dijadikan intervensi preventif sekaligus kuratif yang memberdayakan keluarga dalam menjaga kesehatan saluran cerna bayi secara alami dan berkelanjutan.

Posyandu, sebagai ujung tombak dalam sistem pelayanan kesehatan berbasis komunitas, memiliki peran vital dalam upaya promotif dan preventif terhadap berbagai permasalahan kesehatan ibu dan anak (Kusuma, 2022). Kegiatan rutin di Posyandu dapat menjadi sarana ideal untuk mendemonstrasikan langsung teknik pijat konstipasi serta mendiskusikan tanda-tanda konstipasi secara interaktif, sehingga memperkuat literasi orangtua terhadap kesehatan sistem pencernaan bayi.

Salah satu tujuan utama yang ingin dicapai dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dapat meningkatkan pengetahuan sekaligus keterampilan praktis orangtua dan kader posyandu dalam menerapkan teknik pijat konstipasi sebagai bagian dari perawatan sehari-hari terhadap bayi. Program ini tidak hanya berfokus pada aspek edukasi teoritis, melainkan juga menekankan pendekatan

partisipatif dan aplikatif melalui pelatihan langsung yang bersifat *hands-on*. Dengan demikian, diharapkan praktik pijat bayi dapat diintegrasikan secara rutin dalam pola pengasuhan, tidak hanya sebagai solusi kuratif saat konstipasi terjadi, tetapi juga sebagai langkah preventif yang mendukung kesehatan pencernaan bayi secara menyeluruh (Paninsari *et al.*, 2022).

Urgensi kegiatan dilaksanakan di Kota Bogor didasarkan pada temuan lapangan yang menunjukkan bahwa kasus konstipasi pada bayi usia 6 hingga 12 bulan cukup sering dilaporkan oleh para ibu di sejumlah Posyandu setempat. Fenomena tersebut mencerminkan adanya kebutuhan mendesak untuk meningkatkan kapasitas orangtua dan pengasuh, khususnya dalam mengenali dan menangani gangguan pencernaan pada bayi secara mandiri dan efektif.

Oleh karena itu, edukasi kesehatan tentang konstipasi dan pelatihan pijat konstipasi yang terstruktur dan berbasis komunitas menjadi langkah strategis yang tidak hanya menyasar perbaikan pengetahuan teknis, tetapi juga memperkuat sistem dukungan sosial di tingkat lokal dalam menangani masalah

kesehatan bayi secara kolektif dan berkelanjutan.

## METODE

### 1) Jenis kegiatan

Kegiatan dilaksanakan dalam bentuk edukasi dan pelatihan keterampilan pijat konstipasi untuk ibu dan pengasuh bayi usia 6 hingga 12 bulan, agar mampu mengenali tanda konstipasi dan melakukan teknik pijat dengan tepat sebagai intervensi non-farmakologis.

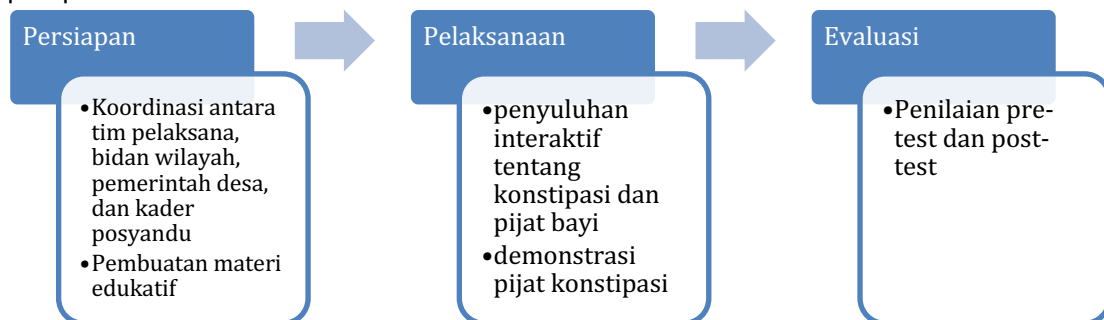
### 2) Lokasi dan waktu pelaksanaan

Kegiatan berlangsung selama sekitar tiga jam di salah satu posyandu di Kelurahan Kedung Badak, Tanah Sareal, Kota Bogor pada tanggal 20 Januari 2025.

### 3) Sasaran kegiatan

Fokus utama yang menjadi sasaran pada kegiatan ini adalah ibu dan pengasuh bayi usia 6 hingga 12 bulan. Edukasi dan pelatihan keterampilan ini juga memberdayakan kader Posyandu untuk lebih memahami teknik pijat bayi dan memberikan informasi yang tepat kepada ibu-ibu yang bayinya mengalami konstipasi

### 4) Tahapan pelaksanaan



**Gambar 1.** Alur Tahapan Kegiatan

Kegiatan dibagi menjadi tiga tahap: persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan, kegiatan dimulai dengan perizinan ke Puskesmas setempat, perencanaan yang matang dan koordinasi antara tim pelaksana, badan wilayah, dan kader Posyandu setempat.

Persiapan meliputi penyusunan materi edukasi mengenai konstipasi bayi dan teknik pijat yang akan diajarkan, serta penyediaan alat dan media yang diperlukan, seperti panthom anatomi bayi, leaflet edukatif, poster, dan video

teknik pijat konstipasi. Fasilitator dalam kegiatan ini akan melakukan briefing untuk memastikan semua mahasiswa kebidanan yang berperan sebagai instruktur memahami teknik yang akan diajarkan dan siap untuk memberikan pelatihan yang efektif.

Pada tahap pelaksanaan, kegiatan dimulai dengan sesi penyuluhan mengenai konstipasi pada bayi dan pentingnya perawatan bayi untuk mendukung pencernaannya. Penyuluhan ini dilakukan secara interaktif dengan menggunakan berbagai jenis media

yang memudahkan peserta memahami permasalahan konstipasi pada bayi.

Setelah itu, kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi langsung teknik pijat konstipasi menggunakan panthom anatomi bayi sebagai alat peraga. Demonstrasi ini bertujuan untuk memberi gambaran yang jelas tentang mekanisme teknik pijat konstipasi yang tepat untuk mengatasi konstipasi pada bayi. Selanjutnya, peserta kegiatan diberikan kesempatan untuk mempraktikkan teknik pijat tersebut secara mandiri dengan bimbingan langsung dari fasilitator.

Sesi praktik langsung sangat penting untuk memastikan bahwa peserta dapat melaksanakan teknik yang diajarkan dengan baik dan benar. Terakhir, dalam rangka memberikan kesempatan bagi peserta untuk lebih leluasa bertanya tentang hal-hal yang

masih membutuhkan klarifikasi lebih lanjut, maka diadakan sesi diskusi interaktif antara fasilitator dan peserta kegiatan.

Pada tahap evaluasi yang bertujuan mengukur sejauh mana peserta dapat memahami materi yang disampaikan dan menguasai keterampilan pijat konstipasi. Pre-test dan post-test adalah dua instrument utama yang digunakan untuk menilai pemahaman peserta tentang topik konstipasi dan teknik pijat bayi pada saat sebelum dan setelah kegiatan dilaksanakan.

Evaluasi ini sangat penting untuk mengetahui efektivitas edukasi dan pelatihan yang telah dilakukan serta sebagai media umpan balik yang dapat digunakan untuk perbaikan di kegiatan selanjutnya (Shivaraju *et al.*, 2017; Fair *et al.*, 2021).

**Tabel 1.** Daftar Pernyataan Dari Kuesioner Pre- Dan Post-Test Tentang Konstipasi Dan Pijat Konstipasi Pada Bayi Usia 6-12 Bulan

No	Pernyataan	Jawaban	Fokus Penilaian
1	Konstipasi pada bayi didefinisikan sebagai frekuensi BAB yang jarang ditandai dengan feses keras dan kering	Benar	Pemahaman tentang konstipasi secara umum
2	Bayi berusia 6-12 bulan seharusnya BAB minimal sekali setiap tiga hari	Benar	Pemahaman tentang frekuensi normal BAB bayi 6-12 bulan
3	Bayi yang mengejan saat BAB selalu dianggap bayi yang konstipasi	Salah	Kesalahpahaman tentang mengejan saat bayi BAB
4	Peralihan dari ASI ke MPASI dengan menambahkan makanan solid ke dalam diet harian bayi menjadi salah satu penyebab konstipasi	Benar	Pemahaman tentang faktor resiko utama konstipasi pada bayi 6-12 bulan
5	Pijat bayi untuk konstipasi harus dilakukan dengan Gerakan yang kuat dan cepat untuk merangsang Gerakan usus	Salah	Pemahaman tentang konsep dasar pijat konstipasi
6	Pijat perut dengan lembut searah jarum jam dapat merangsang Gerakan usus pada bayi	Benar	Pemahaman tentang teknik pijat konstipasi
7	Pijat konstipasi pada bayi dapat dilakukan dengan aman oleh orangtua yang telah dilatih	Benar	Pemahaman tentang keterlibatan orangtua dalam perawatan bayi
8	Konstipasi pada bayi tidak pernah menjadi masalah serius dan tidak memerlukan penanganan medis	Salah	Pemahaman dan penekanan bahwa konstipasi memiliki resiko kesehatan
9	Hidrasi dan nutrisi dapat berperan dalam mencegah konstipasi pada bayi	Benar	Pemahaman tentang langkah preventif konstipasi
10	Pijat untuk konstipasi pada bayi harus dilakukan segera setelah menyusui	Salah	Pemahaman tentang waktu dan keamanan pijat bayi

- 5) Tim pelaksana  
Dosen dan mahasiswa dari program D3 Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bogor Husada menjadi tim pelaksana dalam kegiatan ini. Selain itu, juga melibatkan kerja sama dengan bidan wilayah dan kader Posyandu setempat, yang memiliki pemahaman langsung mengenai kebutuhan masyarakat dan berperan penting dalam mendampingi ibu maupun pengasuh bayi.
- 6) Media dan alat bantu  
Untuk mendukung kelancaran pelaksanaan kegiatan, berbagai media dan alat bantu

seperti poster, leaflet, video teknik pijat, dan panthom anatomi bayi digunakan selama sesi edukasi dan pelatihan. Leaflet dan poster edukatif berisi informasi mengenai konstipasi dan langkah-langkah pijat bayi akan dibagikan kepada peserta, video singkat juga dipaparkan untuk dapat menunjukkan prosedur pijat konstipasi dengan jelas, sehingga peserta dapat lebih mudah memahami teknik yang diajarkan. Setelah sesi edukasi, panthom bayi digunakan sebagai media demonstrasi secara langsung oleh fasilitator dan peserta kegiatan.

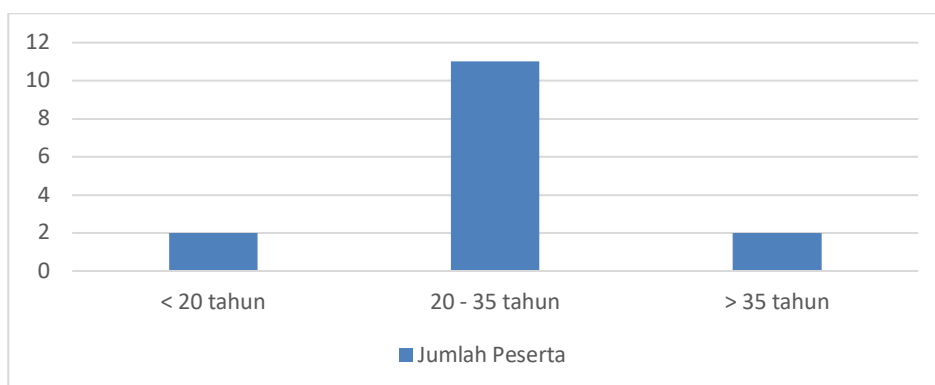


Gambar 2. Materi konstipasi dan pijat bayi dalam media poster dan leaflet

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

- 1) Karakteristik peserta kegiatan  
Berdasarkan data kehadiran, sebanyak 15 ibu yang memiliki bayi usia 6 hingga 12 bulan

mengikuti kegiatan ini. Berikut ini merupakan tabel distribusi karakteristik partisipan berdasarkan usianya.

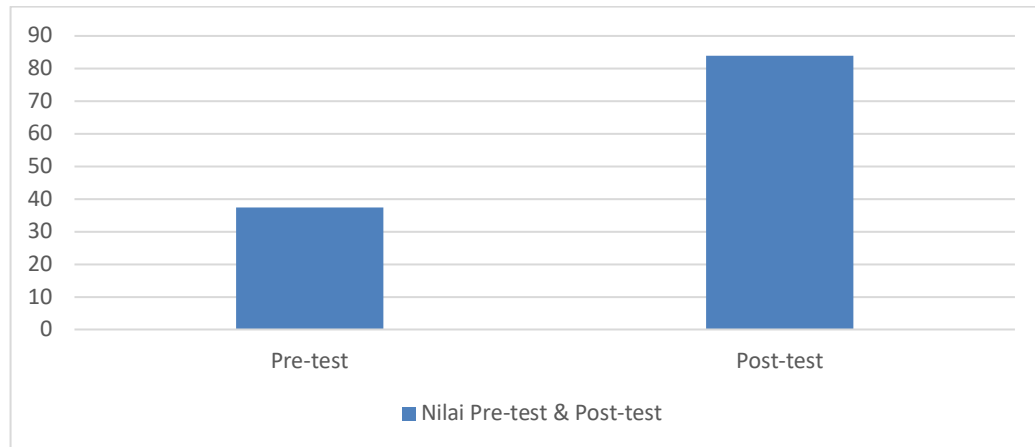


Gambar 3. Distribusi karakteristik peserta kegiatan berdasarkan usia

Distribusi usia peserta kegiatan pada gambar 3 menunjukkan bahwa 2 orang (13,33%) berusia kurang dari 20 tahun, 11 orang

(73,34%) berusia 20-35 tahun dan 2 orang (13,33%) berusia lebih dari 35 tahun.

## 2) Hasil Pre dan Post-test



**Gambar 4.** Perbandingan nilai rata-rata pre-test dan post-test peserta kegiatan

Berdasarkan data pada Gambar 4, nilai rata-rata skor pre-test peserta tercatat sebesar 37,33 yang berada di bawah ambang batas nilai minimal rata-rata sebesar 50. Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas peserta belum memiliki pemahaman yang memadai terkait penyebab, tanda-tanda, serta penanganan konstipasi pada bayi. Namun demikian, setelah seluruh rangkaian kegiatan

edukatif dilaksanakan dan dilakukan post-test, terjadi peningkatan signifikan pada nilai rata-rata menjadi 84. Peningkatan ini mencerminkan adanya peningkatan kemampuan kognitif peserta sebesar 55%, yang menunjukkan efektivitas penyampaian materi dalam meningkatkan pengetahuan peserta mengenai topik yang diberikan.

**Tabel 2.** Hasil Analisis Statistik

Variabel	Mean $\pm$ SD	Mean Difference	p-value
Pengetahuan			
Pretest	37,33 $\pm$ 10,33	46,67	0,00
Posttest	84 $\pm$ 9,10		

Hasil analisis statistik dengan uji Paired T-test menunjukkan adanya peningkatan antara skor *pre-test* dan *post-test*. Rata-rata skor *pre-test* adalah 37,33  $\pm$  10,33, dan rata-rata skor *post-test* meningkat menjadi 84  $\pm$  9,10 dengan selisih rata-rata 46,67. Nilai *p value* = 0,00 ( $p <$

0,05) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test* setelah dilakukan intervensi berupa pemberian edukasi dan demonstrasi praktik pijat konstipasi

## 3) Partisipasi dan antusiasme peserta



**Gambar 5.** Dokumentasi kegiatan

Selama sesi edukasi, diskusi, dan demonstrasi, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi. Hal ini tercermin dari banyaknya pertanyaan yang diajukan terkait konstipasi pada bayi usia 6 hingga 12 bulan. Respons tersebut menunjukkan bahwa kegiatan ini berhasil membangkitkan minat serta membuka ruang partisipatif yang mendorong peserta untuk mengeksplorasi pengetahuan lebih lanjut mengenai penanganan konstipasi pada bayi.

Partisipasi aktif tersebut menjadi indikator positif bahwa materi yang disampaikan relevan dan memberikan manfaat nyata bagi peserta. Selain itu, peserta menyatakan bahwa informasi dan keterampilan yang diperoleh melalui pelatihan ini sangat membantu dalam praktik perawatan sehari-hari. Temuan ini mengindikasikan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan solusi praktis yang aplikatif, yang dapat langsung diterapkan oleh ibu dan pengasuh dalam meningkatkan kualitas perawatan bayi di lingkungan keluarga.

Edukasi yang disampaikan melalui metode ceramah interaktif, poster dan leaflet edukatif, media audiovisual terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta dengan latar belakang usia yang beragam. Terlebih, terdapat sesi demonstrasi menggunakan phantom bayi sehingga menjadi media edukasi yang menggabungkan unsur audio, visual dan kinestetik.

Terutama pada komponen kinestetik, peserta kegiatan mendapat kesempatan *hands-on* secara langsung sehingga bisa mempraktikkan cara pijat konstipasi pada phantom bayi. Dalam studi yang dilakukan oleh Susanto *et al* (2024), disebutkan bahwa penggunaan model pembelajaran dengan

menggabungkan media visual, audio dan kinestetik terbukti dapat meningkatkan pengetahuan secara signifikan. Model pembelajaran kinestetik adalah pendekatan edukasi yang menekankan partisipasi aktif dan keterlibatan fisik untuk meningkatkan pemahaman secara mendalam dan lebih bersifat jangka panjang.

Peserta kegiatan belajar dengan metode kinestetik mendapat manfaat dari aktivitas yang melibatkan objek, pengalaman nyata sehingga mudah diingat (Oladele, 2024). Dalam kegiatan ini, metode praktik secara langsung (*hands-on*) juga diharapkan dapat menjadi sarana visualisasi yang lebih nyata sehingga ibu maupun pengasuh dapat melakukan dengan tepat di kemudian hari. Peningkatan keterampilan ini juga membantu ibu maupun pengasuh bayi yang menjadi peserta kegiatan merasa lebih percaya diri dalam menerapkan teknik pijat pada bayi.

Teknik pijat konstipasi yang diajarkan dalam kegiatan ini tidak hanya efektif dalam meningkatkan keterampilan peserta, tetapi juga memberikan solusi non-farmakologis yang praktis dan mudah diterapkan (Amirudin & Widowati, 2023; Yue *et al.*, 2020). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pijat bayi efektif dalam mengatasi konstipasi pada bayi usia 0 hingga 12 bulan. Teknik pijat konstipasi dengan teknik pijat "I Love You" dan pijat *medic pediatric* terbukti meningkatkan gerak peristaltik usus, melancarkan frekuensi BAB, dan mengurangi gejala konstipasi.

Penelitian oleh Noviana & Puspitasari (2024) menunjukkan adanya perubahan signifikan setelah dilakukan teknik pijat "I Love You" dengan nilai  $p = 0,000$ . Hasil serupa

ditemukan oleh Parasita *et al* (2021) yang menunjukkan efektivitas pijat bayi sebagai terapi komplementer dengan  $p = 0,002$ . Saputri *et al* (2024) juga melaporkan hasil signifikan ( $p = 0,000$ ) pada bayi yang mendapat pijat *medic pediatric*.

Selain itu, (Pratiwi *et al.*, 2023) menemukan bahwa 86,7% bayi yang diberi pijat mengalami kelancaran buang air besar. Penelitian oleh Widiani & Chania (2021) memperkuat temuan tersebut dengan menyebutkan bahwa pijat bayi meningkatkan peristaltik usus dan mengurangi kejadian konstipasi. Dengan demikian, pijat bayi merupakan intervensi non-farmakologis yang efektif dan aman dalam menangani konstipasi pada bayi.

Dalam beberapa studi, efektivitas pijat konstipasi dalam mengatasi konstipasi pada bayi berusia 6 hingga 12 bulan terjadi karena adanya stimulasi perut secara lembut dan ritmis yang mendorong kontraksi alami otot-otot usus, sehingga mendorong pergerakan feses melalui saluran pencernaan (Safitri *et al.*, 2024). Pada saat yang sama, pijat ini mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, yang mengatur respons "istirahat dan mencerna" organ pencernaan, yang selanjutnya mendukung fungsi pencernaan dan meningkatkan kemampuan bayi untuk rileks.

Efek relaksasi selama sesi pijat berlangsung, tidak hanya dapat meminimalkan ketidaknyamanan fisik tetapi juga untuk menumbuhkan dan memperkuat ikatan emosional pada bayi dengan ibu maupun pengasuhnya. Selain itu, kontak fisik yang menenangkan secara langsung merangsang pelepasan hormon yang bermanfaat, seperti oksitosin dan serotonin, yang dikaitkan dengan ikatan emosional, mengurangi stres, dan meningkatkan ketenangan. Respons hormonal ini tidak hanya memperkuat ikatan bayi dengan ibu maupun pengasuh tetapi juga menciptakan lingkungan yang menenangkan yang mendukung pola pencernaan yang teratur (Morhenn *et al.*, 2012; Yu *et al.*, 2022). Pijat bayi secara teratur dapat meningkatkan frekuensi buang air besar dan mengurangi gejala konstipasi, sehingga hal ini menjadikan pijat konstipasi sebagai salah satu metode holistik untuk menangani konstipasi serta

meminimalkan ketidaknyamanan pencernaan bayi (Evans-Barns *et al.*, 2023; Liu *et al.*, 2021).

Selain itu, kegiatan ini tidak hanya fokus pada penyampaian materi dan pelatihan teknik pijat konstipasi tetapi juga menyoroti pentingnya peran Posyandu dalam penyuluhan kesehatan kepada masyarakat. Posyandu memiliki akses langsung ke orangtua dan keluarga di tingkat lokal, menjadikannya sarana yang sangat efektif untuk menyampaikan informasi kesehatan, termasuk teknik pijat konstipasi. Kader Posyandu yang terlibat dalam kegiatan ini memiliki peran penting dalam menjaga keberlanjutan edukasi di komunitas.

Kader adalah penghubung antara tenaga kesehatan dan masyarakat, sehingga edukasi yang telah diberikan dalam kegiatan ini dapat terus berlanjut dan diintegrasikan ke dalam program rutin di Posyandu, memperkuat jaringan dukungan bagi kesehatan ibu dan anak di tingkat komunitas (Zenita Siti Fatimah *et al.*, 2025). Posyandu memiliki peran penting dalam meningkatkan pendidikan kesehatan masyarakat dengan menyediakan layanan kesehatan dasar yang terjangkau dan mudah diakses, khususnya di daerah pedesaan, yang menjembatani kesenjangan dalam perawatan kesehatan melalui berbagai kegiatan salah satunya adalah edukasi tentang konstipasi pada bayi dan simulasi praktik pijat bayi untuk mengatasi konstipasi (Kusuma, 2022).

## KESIMPULAN

Konstipasi fungsional merupakan gangguan pencernaan yang umum terjadi pada bayi usia 0–24 bulan, khususnya selama masa transisi dari pemberian ASI eksklusif ke makanan pendamping ASI (MPASI). Meskipun tidak disebabkan oleh kelainan organik, kondisi ini dapat menimbulkan ketidaknyamanan hingga komplikasi apabila tidak ditangani secara tepat.

Pengetahuan masyarakat, terutama orang tua dan pengasuh bayi, terkait penanganan non-farmakologis seperti pijat bayi masih tergolong terbatas, padahal pijat konstipasi terbukti sebagai salah satu intervensi yang aman, efektif, dan mudah untuk dipelajari. Pelatihan pijat konstipasi yang dilaksanakan di Posyandu Kedung Badak, Kota Bogor, menunjukkan adanya peningkatan signifikan

dalam aspek pengetahuan dan keterampilan peserta.

Melalui pendekatan audio-visual-kinestetik yang telah dilakukan, kegiatan ini membuktikan bahwa edukasi berbasis komunitas tidak hanya berperan sebagai upaya promotif dan preventif, tetapi juga sebagai strategi kuratif yang memberdayakan keluarga dalam menjaga kesehatan pencernaan bayi secara berkelanjutan.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan apresiasi dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Ucapan terima kasih secara khusus disampaikan kepada kader dan pengelola Posyandu Kedung Badak, Kota Bogor, atas dukungan dan kerja samanya selama kegiatan berlangsung.

Penulis juga berterima kasih kepada para peserta, yakni ibu dan pengasuh bayi, atas partisipasi aktif dan antusiasme yang tinggi. Tak lupa, ucapan terimakasih diberikan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bogor Husada atas dukungan finansial yang telah diberikan. Semoga artikel ini dapat memberikan kontribusi positif dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan praktik kesehatan masyarakat, khususnya dalam upaya promotif dan preventif terkait kesehatan bayi.

### DAFTAR PUSTAKA

- Allen, P., Setya, A., & Lawrence, V. N. (2024). Pediatric Functional Constipation. *StatPearls*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK537037/>
- Amirudin, Z., & Widowati, I. (2023). PENGARUH PIJAT ABDOMEN TERHADAP KONSTIPASI PADA LANSIA PENGHUNI PANTI JOMPO. *The Journal of Cross Nursing*, 1–6. <https://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/LIK>
- Aprillia, R., & Susanti, R. (2024). Pengetahuan Pengasuh Tentang Pijat Konstipasi di Panti Asuhan Manarur Maburur: Caregivers' Knowledge About Constipation Massage At Manarur Maburur Orphanage. *Journal of Holistics and Health Sciences*, 6(1), 141–152. <https://doi.org/10.35473/JHHS.V6I1.435>
- Bae, S. H. (2014). Diets for Constipation. *Pediatric Gastroenterology, Hepatology & Nutrition*, 17(4), 203. <https://doi.org/10.5223/PGHN.2014.17.4.203>
- Belsey, J., Greenfield, S., Candy, D., & Geraint, M. (2010). Systematic review: impact of constipation on quality of life in adults and children. *Alimentary Pharmacology & Therapeutics*, 31(9), 938–949. <https://doi.org/10.1111/J.1365-2036.2010.04273.X>
- Choung, R. S., Shah, N. D., Chitkara, D., Branda, M. E., Van Tilburg, M. A., Whitehead, W. E., Katusic, S. K., Locke, G. R., & Talley, N. J. (2011). Direct medical costs of constipation from childhood to early adulthood: a population-based birth cohort study. *Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition*, 52(1), 47–54. <https://doi.org/10.1097/MPG.0B013E3181E67058>
- Evans-Barns, H. M. E., King, S. K., Southwell, B. R., & Hutson, J. M. (2023). Constipation. *Pediatric Surgery: Diagnosis and Management*, 919–932. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-81488-5\\_68](https://doi.org/10.1007/978-3-030-81488-5_68)
- Fair, F., Soltani, H., Raben, L., van Streun, Y., Sioti, E., Papadakaki, M., Burke, C., Watson, H., Jokinen, M., Shaw, E., Triantafyllou, E., van den Muijsenbergh, M., & Vivilaki, V. (2021). Midwives' experiences of cultural competency training and providing perinatal care for migrant women a mixed methods study: Operational Refugee and Migrant Maternal Approach (ORAMMA) project. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 21(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/S12884-021-03799-1/TABLES/3>
- Gu, X., Zhang, L., Yuan, H., & Zhang, M. (2023). Analysis of the efficacy of abdominal massage on functional constipation: A meta-analysis. *Heliyon*, 9(7), e18098. <https://doi.org/10.1016/J.HELIYON.2023.E18098>
- Kusuma, A. N. (2022). E-ISSN. 2808-4608 The Presence of Posyandu as an Approach in Improving Health Development in the Community-Andiko Nugraha Kusuma. In *Jurnal Eduhealt* (Vol. 13, Issue 01).

- <http://ejournal.seaninstitute.or.id/index.php/health>
- Liu, Z., Gang, L., Yunwei, M., & Lin, L. (2021). Clinical Efficacy of Infantile Massage in the Treatment of Infant Functional Constipation: A Meta-Analysis. *Frontiers in Public Health*, 9, 663581. <https://doi.org/10.3389/FPUBH.2021.663581/FULL>
- Maasackers, C. M., Hageman, J. H. J., Balcazar Muñoz, O., Gómez Tamayo, T., Blanco Montero, A., Garza Lara, L. G., Flores-López, R., Contreras Fernández, M., Morán Ramos, S., & Lambers, T. T. (2023). A cross-sectional study on stool- and gastrointestinal-related outcomes of Mexican infants consuming different formulae. *BMC Pediatrics*, 23(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/S12887-023-04426-Y/FIGURES/2>
- Morhenn, V., Beavin, L. E., & Zak, P. J. (2012). Massage-Increases-OT-And-Reduces-ACTH-In-Humans. *Alternative Therapies*, 18(6), 11–18.
- Noviana, S. R., & Puspitasari, A. I. (2024). Pengaruh Teknik Pijat I Love You terhadap Penurunan Konstipasi Pada Bayi Usia 06-12 Bulan di PMB Ani Bayu, S.Tr.Keb Karawang. *Malahayati Nursing Journal*, 6(4), 1555–1565. <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i4.11211>
- Oladele, O. K. (2024). *Kinesthetic Learning: Hands-On Learning and Active Engagement*. <https://www.researchgate.net/publication/385619069>
- Paninsari, D., Harefa, C. A. B., Tarigan, G. S. A., Duha, Y. K., Hasibuan, M. S. S., & Lin, C. F. (2022). The Relationship between the Frequency of Baby Massage and the Pattern of Defecation of Babies who are Exclusively Breastfed at Bunda Patimah Primary Clinic. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 11(1), 70–77. <https://doi.org/10.30994/sjik.v11i1.890>
- Parasita, N. A., Dewi, I. A., Daramatasia, W., Widyagama, S., Malang, H., Arum, I., Stikes, D., & Malang, W. H. (2021). PENGARUH PIJAT BAYI SEBAGAI TERAPI KOMPLEMENTER TERHADAP KONSTIPASI PADA BAYI 6-12 BULAN. *Media Husada Journal of Nursing Science*, 2(1), 33–39. <https://mhjns.widyagamahusada.ac.id>
- Pratiwi, L., Qomarasari, D., & Bunda, P. T. (2023). PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP KONSTIPASI PADA BAYI USIA 1 - 12 BULAN DI PMB A TAHUN 2023. *BUNDA EDUCATION MIDWIFERY JOURNAL (BEMJ)*, 6(2).
- Quinlan, P., Lockton, S., Irwin, J., & Lucas SL. (1995). The relationship between stool hardness and stool composition in breast- and formula-fed infants. *Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition*, 20(1), 81–90. <https://doi.org/10.1097/00005176-199501000-00014>
- Safitri, A., Evrianasari, N., & Wira Utami, V. (2024). THE EFFECT OF BABY MASSAGE ON SMOOTH BOWEL MOVEMENTS IN CONSTIPATED TODDLERS AGED 12-24 MONTHS. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 10(3), 2476–8944. <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kebidanan>
- Santucci, N. R., Chogle, A., Leiby, A., Mascarenhas, M., Borlack, R. E., Lee, A., Perez, M., Russell, A., & Yeh, A. M. (2021). Non-pharmacologic approach to pediatric constipation. *Complementary Therapies in Medicine*, 59, 102711. <https://doi.org/10.1016/J.CTIM.2021.102711>
- Saputri, M. A., Yulinawati, C., & Arianggara, A. W. (2024). Pengaruh Pijat Medic Pediatric sebagai Terapi Konstipasi pada Bayi Usia 6-12 Bulan. *Jurnal Riset Ilmu Kesehatan Umum Dan Farmasi (JRIKUF)*, 2(1), 144–152. <https://doi.org/10.57213/jrikuf.v2i1.160>
- Shivaraju, P. T., Manu, G., Vinaya, M., & Savkar, M. K. (2017). Evaluating the effectiveness of pre- and post-test model of learning in a medical school. *National Journal of Physiology, Pharmacy and Pharmacology*, 7(9), 947–951. <https://doi.org/10.5455/njppp.2017.7.0412802052017>
- Susanto, H., Setiawan, D., Firdaus, Z., Kusmayadi, C. T., & Fitriyati, U. (2024). Visual, audio, and kinesthetic students' learning independence: Improvement through the development of augmented reality media. *Journal of Research in Instructional*, 4(2). <https://doi.org/10.30862/jri.v4i2.420>
- Widiani, N. N. A., & Chania, M. P. (2021). EFEKTIVITAS BABY MASSAGE TERHADAP

KUALITAS TIDUR BAYI USIA 3-6 BULAN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS II SUKAWATI TAHUN 2021 THE EFFECTIVENESS OF BABY MASSAGE ON SLEEP QUALITY OF 3-6 MONTHS OLD BABIES IN PUSKESMAS II SUKAWATI WORK AREA 2021. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 29-33. <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/ANN/article/view/6348>

- Yu, H., Miao, W., Ji, E., Huang, S., Jin, S., Zhu, X., Liu, M. Z., Sun, Y. G., Xu, F., & Yu, X. (2022). Social touch-like tactile stimulation activates a tachykinin 1-oxytocin pathway to promote social interactions. *Neuron*, 110(6), 1051-1067.e7. <https://doi.org/10.1016/J.NEURON.2021.12.022/ASSET/88948928-36A0-4871-B6AA-B9DE16C485CF/MAIN.ASSETS/GR6.JPG>
- Yue, C., Liu, Y., Zhang, X., Xu, B., & Sheng, H. (2020). Randomised controlled trial of a comprehensive protocol for preventing constipation following total hip arthroplasty. *Journal of Clinical Nursing*, 29(15-16), 2863-2871. <https://doi.org/10.1111/JOCN.15299>,
- Zenita Siti Fatimah, O., Nurul Hidayah, S., Politeknik Harapan Bersama Tegal, P., Mataram Nomor, J., Lor, P., of Midwifery Study Program STIKES Bhakti Pertiwi Indonesia, B., & Raya Jagakarsa, J. (2025). EXPLORING THE ROLE OF POSYANDU CADRES: A CASE STUDY ON RAISING AWARENESS OF BALANCED NUTRITION AMONG PREGNANT WOMEN. *Siklus: Journal Research Midwifery Politeknik Tegal*, 14(1), 78-84. <https://doi.org/10.30591/SIKLUS.V14I1.7710>