

SMART PARENTING ANTI STUNTING: OPTIMALISASI GIZI DAN PIJAT BAYI UNTUK TUMBUH KEMBANG ANAK

Putri Yuriati¹, Etika Khoiriyah²

^{1,2} Akademi Kebidanan Anugerah Bintang

Email: putriyuriati86@gmail.com

ABSTRAK

Stunting merupakan masalah gizi kronis yang berdampak pada pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, serta kualitas sumber daya manusia di masa depan. Upaya pencegahan stunting memerlukan pendekatan komprehensif melalui pola asuh yang tepat, pemenuhan gizi seimbang, dan stimulasi tumbuh kembang anak sejak dini. Konsep smart parenting menjadi salah satu strategi efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan orang tua dalam mengasuh anak secara optimal. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman orang tua mengenai pentingnya optimalisasi gizi dan pijat bayi sebagai upaya mendukung tumbuh kembang anak serta mencegah stunting. Metode yang digunakan meliputi edukasi kesehatan, pendampingan pemberian gizi seimbang, serta pelatihan pijat bayi kepada orang tua. Materi edukasi mencakup kebutuhan nutrisi anak, pemberian ASI eksklusif, MP-ASI yang tepat, dan teknik pijat bayi yang aman dan bermanfaat. Pijat bayi diketahui dapat membantu meningkatkan kualitas tidur, memperlancar sirkulasi darah, meningkatkan nafsu makan, serta memperkuat ikatan emosional antara orang tua dan anak. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan orang tua dalam pemenuhan gizi dan praktik pijat bayi. Orang tua menjadi lebih memahami pentingnya pola asuh responsif dan stimulasi dini dalam mendukung pertumbuhan anak yang optimal. Dengan penerapan smart parenting, diharapkan angka risiko stunting dapat ditekan dan kualitas tumbuh kembang anak dapat meningkat secara berkelanjutan.

Kata Kunci: Smart parenting, stunting, gizi anak, pijat bayi.

ABSTRACT

Stunting is a chronic nutritional problem that impacts physical growth, cognitive development, and the quality of future human resources. Efforts to prevent stunting require a comprehensive approach through appropriate parenting, balanced nutrition, and early childhood developmental stimulation. The concept of smart parenting is an effective strategy for improving parents' knowledge and skills in optimal child care. This activity aims to increase parents' understanding of the importance of optimal nutrition and infant massage to support child growth and development and prevent stunting. The methods used include health education, assistance in providing balanced nutrition, and training in infant massage for parents. Educational materials covered children's nutritional needs, exclusive breastfeeding, appropriate complementary feeding (MP-ASI), and safe and beneficial infant massage techniques. Infant massage is known to help improve sleep quality, improve blood circulation, increase appetite, and strengthen the emotional bond between parents and children. The results of the activity indicate an increase in parental knowledge and skills in nutritional fulfillment and infant massage practices. Parents have a better understanding of the importance of responsive parenting and early stimulation in supporting optimal child growth. By implementing smart parenting, it is hoped that the risk of stunting can be reduced and the quality of child growth and development can be improved. Keywords: smart parenting, stunting, child nutrition, baby massage, child growth and development, proved sustainably.

Keywords: smart parenting, stunting, child nutrition, baby massage.

PENDAHULUAN

Stunting masih menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat yang serius di Indonesia. Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh pada balita akibat kekurangan gizi kronis dalam waktu lama, terutama pada periode 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), sehingga menyebabkan tinggi badan anak lebih rendah dibandingkan standar usianya. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada pertumbuhan fisik anak, tetapi juga memengaruhi perkembangan kognitif, motorik, kecerdasan, hingga produktivitas anak di masa depan.

Masalah stunting dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya rendahnya pengetahuan keluarga mengenai pola nutrisi dan pemenuhan gizi balita, pola asuh yang kurang tepat, serta kurangnya stimulasi tumbuh kembang anak. Kurangnya asupan protein, energi, vitamin, dan mineral pada masa bayi dan balita dapat menghambat pertumbuhan linear anak. Selain itu, minimnya stimulasi juga dapat memengaruhi perkembangan motorik, sosial, dan emosional anak. (Ratnawati, 2023).

Pola nutrisi adalah pengaturan jenis, jumlah, jadwal, dan kualitas makanan yang dikonsumsi untuk memenuhi kebutuhan gizi sesuai usia dan tahap pertumbuhan anak. Pada bayi dan balita, pemenuhan nutrisi sangat penting karena masa ini

merupakan periode emas (*golden age*) pertumbuhan dan perkembangan, terutama pada 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Nutrisi yang baik berperan untuk bayi dan balita dalam mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan otak, pembentukan sistem imun, perkembangan motorik, serta mencegah gangguan gizi seperti: stunting, wasting, dan underweight.

Menurut WHO dan UNICEF, kekurangan gizi pada masa bayi dan balita dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan permanen dan menurunkan kualitas sumber daya manusia di masa depan.

Upaya pencegahan stunting tidak cukup hanya melalui intervensi gizi, tetapi juga perlu didukung dengan stimulasi tumbuh kembang yang optimal. Salah satu bentuk stimulasi yang dapat dilakukan secara sederhana oleh keluarga adalah pijat bayi. Pijat bayi merupakan terapi sentuhan yang dapat membantu meningkatkan sirkulasi darah, kualitas tidur, relaksasi, nafsu makan, serta mempererat bonding antara ibu dan anak. Selain itu, pijat bayi juga terbukti mampu mendukung peningkatan berat badan dan perkembangan motorik bayi.

Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa pijat bayi memiliki pengaruh positif terhadap pertumbuhan dan perkembangan

anak. Literature review yang dilakukan oleh Azwar dan Fikri (2024) menemukan bahwa pijat bayi efektif meningkatkan berat badan, panjang badan, serta perkembangan sosial dan motorik sehingga dapat dijadikan salah satu intervensi pencegahan stunting. Penelitian lain oleh Windyarti dkk. (2023) menunjukkan bahwa pijat bayi sehat dan pijat tuina efektif memperbaiki perilaku makan pada balita dengan gizi kurang. Selain itu, penelitian Izah dkk. (2025) menyebutkan bahwa pijat bayi dapat meningkatkan nafsu makan dan membantu peningkatan berat badan pada balita stunting.

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan Ratnawati dkk. (2023), edukasi mengenai stimulasi tumbuh kembang dan pijat bayi pada keluarga stunting mampu meningkatkan pengetahuan keluarga sebesar 9,1 poin setelah intervensi dilakukan. Pengabdian masyarakat lainnya oleh Suherlin dkk. menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu serta kader posyandu terkait pijat bayi, disertai peningkatan berat badan dan tinggi badan pada bayi dan balita setelah dilakukan pendampingan selama empat minggu.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan suatu kegiatan pengabdian masyarakat yang

berfokus pada edukasi pola nutrisi dan pemenuhan gizi balita serta pelatihan stimulasi pijat bayi kepada ibu dan keluarga. Program ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam mendukung tumbuh kembang anak secara optimal serta menjadi upaya preventif dalam menurunkan angka stunting. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul "*Smart Parenting Anti Stunting: Optimalisasi Gizi dan Pijat Bayi untuk Tumbuh Kembang Anak*" penting untuk dilaksanakan sebagai bentuk pemberdayaan masyarakat dalam menciptakan generasi sehat, cerdas, dan bebas stunting.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat melalui penyuluhan, demontasi dan praktek, diskusi dan tanya jawab, serta evaluasi dan monitoring. Kegiatan dilaksanakan di Bulan Oktober 2025.

Penyuluhan dilakukan dengan memberikan penjelasan tentang pentingnya pola nutrisi dan simulasi manfaat pijat pada bayi untuk mengoptimalkan kenaikan berat badan, dengan menggunakan metode ceramah, diskusi, tanya jawab secara interaktif untuk menjawab pertanyaan dan masalah yang dihadapi terkait pelaksanaan

pola nutrisi dan pijat bayi dan untuk tumbuh kembang bayi, serta adanya home care/ kunjungan rumah dalam pendampingan ibu melakukan pijat bayi. Kegiatan ini dilakukan sesuai dengan jadwal Posyandu Wijaya Kusuma yang berada di Wilayah Kerja Puskesmas Mekar Baru Kelurahan Batu IX serta kunjungan rumah yang dilakukan 3x dalam seminggu. Sedangkan evaluasi dan monitoring untuk melihat keberhasilan dalam melakukan pola nutrisi dan pijat pada bayi/balita dirumah.

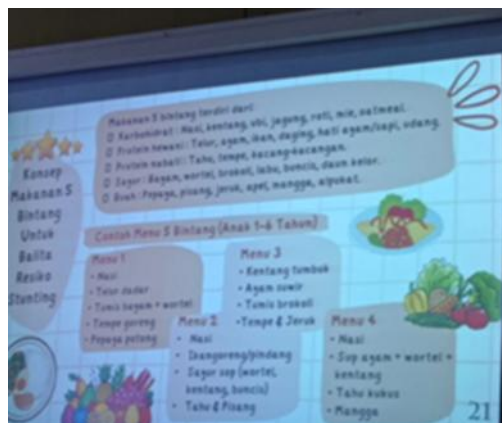
HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini, sebelumnya dilakukan persiapan terlebih dahulu yaitu dengan melakukan perijinan, koordinasi dengan kader posyandu dan sosialisasi dengan pihak yang terkait. Kegiatan dilakukan dalam bentuk Penyuluhan yang dihadiri sebanyak 18 ibu yang mempunyai bayi dan balita. Pada tahap awal dilakukan pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta mengenai nutrisi dan pijat bayi. Setelah diberikan penyuluhan dan praktik langsung, dilakukan post-test untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan peserta. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan, Sebagian besar peserta mampu memahami materi

yang diberikan dan dapat mempraktikkan pijat bayi secara mandiri setelah sesi demonstrasi. Ibu juga menunjukkan antusiasme tinggi selama kegiatan berlangsung, terutama saat praktik langsung pijat bayi.

Berdasarkan hasil observasi selama kunjungan rumah, sebagian besar ibu mulai menerapkan pola makan yang lebih baik pada anak, seperti: pemberian protein hewani setiap hari, jadwal makan yang lebih teratur, peningkatan konsumsi sayur dan buah, serta pengurangan jajanan rendah gizi. Hal ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa pola asuh dan pengetahuan ibu merupakan faktor penting dalam pencegahan stunting. Selain itu, ibu rutin melakukan pijat bayi pada anak sesuai teknik yang telah diajarkan. Hasil pemantauan menunjukkan beberapa perubahan positif pada bayi dan balita, di antaranya: anak lebih rileks, kualitas tidur lebih baik, nafsu makan meningkat, dan anak tampak lebih aktif. Kunjungan rumah yang dilakukan 3 kali seminggu membantu tim pengabdian dalam memantau perkembangan peserta sekaligus memberikan pendampingan secara berkelanjutan. Melalui kegiatan ini, ibu dapat berkonsultasi secara langsung mengenai kendala dalam pemberian makan maupun praktik pijat bayi.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan perilaku ibu dalam mendukung tumbuh kembang anak. Program ini diharapkan dapat menjadi salah satu upaya promotif dan preventif dalam pencegahan stunting di masyarakat melalui pemberdayaan keluarga dan optimalisasi peran ibu dalam pengasuhan anak.



Gambar 1 : Materi PPT Penyuluhan



Gambar 2. Sesi Penyampaian Materi dan Foto Bersama



Gambar 3. Hasil Kunjungan Rumah

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema "Smart Parenting Anti Stunting: Optimalisasi Gizi dan Pijat Bayi untuk Tumbuh Kembang Anak" telah terlaksana dengan baik melalui penyuluhan pola nutrisi, pelatihan pijat bayi/balita, serta pendampingan melalui kunjungan rumah sebanyak tiga kali dalam seminggu. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam pemenuhan gizi dan stimulasi tumbuh kembang anak sebagai upaya pencegahan stunting serta Secara keseluruhan, program pengabdian masyarakat ini efektif dalam meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan perilaku ibu terkait pemenuhan gizi dan stimulasi tumbuh kembang anak. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi salah satu upaya promotif dan preventif dalam mendukung pencegahan stunting serta menciptakan generasi yang sehat, aktif, dan berkualitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, M., & Wirjatmadi, B. (2020). *Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta: Kencana.
- Almatsier, S. (2019). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Azwar, & Fikri. (2024). *Intervensi Pijat Bayi Sebagai Upaya Mencegah Stunting Pada Balita: A Literature Review*. *Diagnosis Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 19(1), 31–39.
- Hardinsyah & Supariasa. (2017). *Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi*. Jakarta: EGC.
- Haryani, S., Astuti, A. P., & Sari, K. (2024). Implementasi Pijat Bayi sebagai Upaya Pencegahan Stunting pada Anak Balita. *Indonesian Journal of Community Empowerment*.
- Izah, N., Muliani, R. H., & Rakhimah, F. (2025). Peran Pijat Bayi dalam Meningkatkan Pola Makan Balita Stunting. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 15(1).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Pedoman Pelaksanaan Stimulasi, Deteksi dan Intervensi Dini Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Ratnawati, R., Rusmariana, A., Jumaroh, J., et al. (2023). Edukasi Stimulasi Tumbuh Kembang dan Pijat Bayi pada Keluarga Stunting: Quasi Experimental Study. *Batik-MU: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1).
- Soetjiningsih & Ranuh. (2018). *Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta: EGC.
- Suherlin, I., Nurhidayah, N., Olli, N., et al. *Optimalisasi Kader Posyandu melalui Pijat Bayi dalam Pencegahan Stunting*. *Jurnal Masyarakat Mandiri (JMM)*.

UNICEF. (2023). Improving Child Nutrition: The Achievable Imperative for Global Progress. New York: UNICEF.

Windyarti, M. L. N. Z., Martanti, A., & Wulandari, D. A. (2023). Efektivitas Pijat Bayi Sehat dan Pijat Tuina terhadap Perilaku Makan Anak Balita Usia 1–3 Tahun dengan Gizi Kurang. *Indonesian Journal of Midwifery*, 6(2).

World Health Organization (WHO). (2021). *Infant and Young Child Feeding*. Geneva: WHO.