

EDUCATION IMPROVES BABY FITNESS

Putri Handayani¹, Ikada Septi Arimurti², Sri Haryanto³, Diah Ayu Septiana⁴,
Zulfia Herlena⁵

^{1,2,3} Dosen, Jurusan D III Kebidanan STIKes Widya Dharma Husada Tangerang

^{4,5} Mahasiswa Jurusan D III Kebidanan STIKes Widya Dharma Husada Tangerang

ABSTRACT

Physical fitness by definition is the ability of a person's body to perform daily work tasks without causing excessive fatigue meaningful and still have energy reserves to enjoy free time as well as for urgent needs. To maintain the baby's fitness and These toddlers need adequate facilities to maintain infant and toddler fitness. Baby SPA (massage) is a method used to improve baby's fitness through weight gain and baby's motor development. This community service activity aims to improve the knowledge and skills of baby and toddler caregivers at the Yaa Bunayya TPA Jember. The implementation stages consist of literature study, field survey, making a training pocket book, training implementation, monitoring and evaluation.

Keywords :Baby fitness, Baby Massage, Baby Spa

EDUKASI MENINGKATKAN KEBUGARAN BAYI

ABSTRAK

Kebugaran jasmani secara definisi adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaannya sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang serta untuk keperluan mendadak. Menjaga kebugaran bayi dan balita sangatlah penting karena mempengaruhi tumbuh kembang bayi dan balita tersebut baik pertumbuhan fisik ataupun kecerdasan otak. SPA (pijat) bayi adalah suatu metode yang dilakukan untuk meningkatkan kebugaran bayi melalui peningkatan berat badan dan perkembangan motorik bayi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan para pengasuh bayi dan balita di TPA Yaa Bunayya Jember. Tahapan implementasi terdiri dari studi pustaka, survei lapangan, membuat buku saku pelatihan, pelaksanaan pelatihan, monitoring dan evaluasi.

Kata Kunci: *Kebugaran bayi, Pijat bayi, Baby spa*

PENDAHULUAN

Aktivitas kebugaran merupakan salah satu bentuk dari perilaku kesehatan yang kini mulai banyak bermunculan. Hal tersebut juga disebabkan karena semakin bertambahnya jumlah pusat kebugaran yang ada. Dalam melakukan suatu aktivitas kebugaran didasari akan kemauan untuk mencapai suatu kondisi tubuh yang sehat dan bugar. Namun pada perkembangannya kini pusat kebugaran juga memiliki pola pemanfaatan yang bervariasi selain sebagai salah satu bentuk perilaku kesehatan.

Imunisasi merupakan hal yang wajib diberikan pada bayi usia 0-9 bulan. Imunisasi adalah suatu upaya untuk menimbulkan atau meningkatkan kekebalan seseorang secara aktif terhadap suatu penyakit (Proverawati, 2010), atau usaha untuk memberikan kekebalan pada bayi dan anak dengan memasukkan vaksin kedalam tubuh guna merangsang pembuatan anti bodi yang bertujuan untuk mencegah penyakit tertentu. Di Indonesia, imunisasi yang telah diwajibkan oleh pemerintah sebagaimana juga yang

telah diwajibkan WHO antara lain; imunisasi BCG, DPT, Hepatitis, Campak dan Polio (Ranuh, 2005: 8). Pelayanan imunisasi dapat diperoleh di unit pelayanan kesehatan milik pemerintah, seperti Rumah Sakit, Puskesmas bahkan Posyandu yang tersebar diseluruh tanah air. Imunisasi DPT merupakan salah satu imunisasi yang wajib diberikan pada bayi. DPT singkatan dari Difteri Pertusis Tetanus, yaitu vaksin yang terbuat dari toksoid difteri dan tetanus yang dimurnikan, serta bakteri pertusis yang telah dilemahkan. Imunisasi ini bermanfaat mencegah infeksi penyakit difteri dan pertusis atau batuk 100 hari (Lisnawati, 2011). Menurut data yang didapat dari Departemen Kesehatan RI tahun 2009, jumlah bayi di Indonesia yang menjadi sasaran imunisasi sebanyak 4.866.434 anak dan cakupan imunisasi pada tahun tersebut sebesar 95%. (Depkes RI, 2009). Sementara itu, bayi yang diimunisasi di Provinsi Jawa Timur.

Kemudian kondisi tubuh anak yang sehat dan bugar dapat ditentukan dari 1000 hari pertama kehidupan. Gerakan 1000 Hari Pertama Kehidupan merupakan suatu gerakan percepatan

perbaikan gizi yang diadopsi dari gerakan Scaling Up-Nutrition (SUN) Movement. Gerakan Scaling Up-Nutrition (SUN) Movement merupakan suatu gerakan global di bawah koordinasi Sekretaris Jenderal PBB. Tujuan global dari SUN Movement adalah untuk menurunkan masalah gizi pada 1000 HPK yakni dari awal kehamilan sampai usia 2 tahun. Di Indonesia, Gerakan Nasional Percepatan Perbaikan Gizi dalam rangka Seribu Hari Pertama Kehidupan (Gerakan 1000 HPK) dengan landasan berupa Peraturan Presiden (Perpres) nomor 42 tahun 2013 tentang Gerakan Nasional Percepatan Perbaikan Gizi. Periode 1000 hari pertama sering disebut periode emas (golden period) didasarkan pada kenyataan bahwa pada masa janin sampai anak usia dua tahun terjadi proses tumbuh kembang yang sangat cepat dan tidak terjadi pada kelompok usia lain. (Rosha BC dkk, 2016).

Gizi kurang dan gizi buruk merupakan status gizi yang didasarkan pada indeks berat badan menurut umur (BB/U). Pemantauan Status Gizi (PSG) tahun 2018 yang diselenggarakan oleh

Kementerian Kesehatan menyatakan bahwa persentase gizi buruk pada balita usia 0-59 bulan di Indonesia adalah 3,1%, sedangkan persentase gizi kurang adalah 12,8%. Provinsi dengan persentase tertinggi gizi buruk dan gizi kurang pada balita usia 0-59 bulan tahun 2018 adalah Nusa Tenggara Timur, provinsi dengan persentase terendah adalah Bali. Sedangkan provinsi lampung sendiri gizi kurang 12,8 % dan gizi buruk 3,1%. Angka kejadian Balita dengan Gizi kurang di Desa Surya Mataram, Kecamatan Marga Tiga, Lampung Timur bulan february tahun 2018 sejumlah 31 orang dari 335 balita. (Kemenkes, 2018).

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan oleh STIKes Widya Dharma Husada Tangerang. Kegiatan tersebut yaitu mengedukasi masyarakat untuk meningkatkan kebugaran bayi, dan kesehatan bayi melalui Baby Spa. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan secara online. Media yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu via zoom dengan link:

<http://telkomsel.zoom.us/j/92494337662?pwd=N0JMcVQvL3JFY3UvRWtRejNCaTRWQT09> atau meeting ID: 92494337662 dan passcode: 701289

Penyelenggaraan kegiatan webinar ini dilaksanakan pada hari selasa, tanggal 26 Oktober 2021 jam 08.00 - 12.00 WIB Sasaran dalam pelaksanaan kegiatan webinar ini adalah dosen, mahasiswa dan masyarakat umum.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang diharapkan dari webinar Ilmiah kebidanan ini adalah dapat meningkatkan kualitas mahasiswa, lulusan, bidan dan dosen serta masyarakat umum terkait dengan peningkatan kebugaran pada bayi.

Segala kegiatan dalam acara webinar ilmiah kebidanan ini didokumentasikan oleh notulis dan kelancaran acara berada dalam arahan seksi acara dan dipantau oleh ketua pelaksana. Peserta yang hadir pada acara webinar ini berjumlah dari 230 peserta yang terdiri dari dosen dan mahasiswa STIKes Widya Dharma Husada Tangerang.

Metode webinar ilmiah kebidanan ini terdiri dari ceramah, diskusi dan tanya jawab. Setiap akhir pemaparan materi akan disimpulkan oleh moderator, Setelah topik pertama dan terakhir selesai dari narasumber pertama sampai terakhir maka selanjutnya dilakukan tanya jawab dan foto bersama. Kemudian moderator membuka sesi tanya jawab, pada sesi tanya jawab, moderator juga memberikan kesempatan kepada peserta untuk menyampaikan saran,terkait dengan topik yang disampaikan. Selanjutnya moderator memberikan kesempatan kepada narasumber untuk menanggapi permasalahan yang disampaikan peserta. Satu jam sebelum acara berakhir maka moderator menyampaikan kepada peserta untuk mengisi absensi dengan link:

<https://forms.gle/AtibY5QPSNtZ7Ge17>

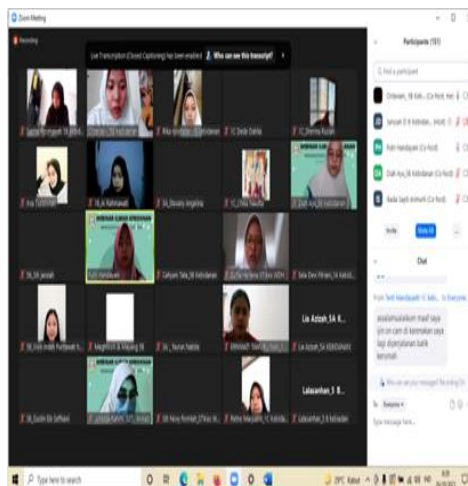
dan mengakses link:

<http://telkomsel.zoom.us/j/92494337662?pwd=N0JMcVQvL3JFY3UvRWtRejNCaTRWQT09> atau meeting ID: 92494337662 dan passcode: 701289 untuk materi yang disampaikan serta moderator juga menyampaikan

bahwa e-sertifikat akan dikirimkan ke email masing-masing paling lama 1-2 minggu setelah pelaksanaan webinar ini berlangsung. Setelah acara webinar selesai, maka acara diakhiri dengan penutupan oleh moderator.



Gambar 1. Brosur Webinar Baby Spa



Gambar 2. Poster Peserta Webinar Baby Spa

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kegiatan edukasi tentang Baby Spa menjadi hal yang diperlukan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran pada bayi dan balita. Menjaga kesehatan dan kebugaran bayi dan balita sangatlah penting. Dibutuhkan wadah khusus yang berhubungan dengan kebugaran bagi bayi dan balita bahkan untuk ibu hamil agar tetap terjaga kesehatannya.

Saran

Rekomendasi dari pengabdian ini yaitu dilakukannya intervensi keperawatan yang lebih komprehensif selama peserta menunggu untuk menurunkan tensi di mini ICU. Sehingga ada kegiatan yang dilakukan untuk menurunkan tensi sebelum vaksinasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada ketua STIKes Widya Dharma Husada Tangerang yaitu Ns. Riris Andriati, S.Kep, M.Kep dan Ketua Jurusan D III Kebidana STIKes Widya Dharma Husada Tangerang yaitu ibu Junaida Rahmi, SST, M.Keb, yang sudah memfasilitasi kegiatan Webinar ini Sehingga berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

Abdulla E, Zaidi F, Zaidi A. Immune factors in breast milk: A study and review. Pak J Med Sci. 2005;21(2):178-86.

Ikatan Dokter Anak Indonesia. Panduan klinis tatalaksana COVID-19 pada anak. Edisi 3. June 14th, 2020.

Putri Handayani *et al*,
JAM: Jurnal Abdi Masyarakat Vol. 2, No.2, November 2021, Hal . 87-92

Kementerian Kesehatan Republik
Indonesia. Buletin Surveilans
PD3I dan Imunisasi. Ed 2.;
2020.

UNICEF. Penilaian cepat: Dampak
Pandemi COVID-19 terhadap
Layanan Imunisasi di Indonesia.
2020.

WHO Indonesia. Coronavirus Disease
2019 (COVID-19) Situation
report. June 2020.

World Health Organization (WHO)
Indonesia. COVID-19 Situation
Report. Vol 2019.; 2020.