
PEMBERDAYAAN IBU DALAM MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR BAYI MELALUI PIJAT BAYI

**Anna Waris Nainggolan, Lusiatur, Lisa Putri Damanik, Juliana Munthe, Magdalena Barus,
Khairiyah**

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Husada Medan

warienainggolan@gmail.com, lusiatur12@gmail.com, saadamaik@gmail.com, munthejuliana25@gmail.com,
magdalena_barus@yahoo.com, riahafiz0205@gmail.com.

Abstrak

Pijat bayi merupakan salah satu terapi komplementer dalam asuhan pelayanan kebidanan. Adapun manfaat pijat bayi sangat banyak, salah satunya adalah untuk meningkatkan kualitas tidur bayi. Bayi dengan kualitas tidur yang baik, dapat membantu mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangannya. Pengabdian ini bertujuan melatih dan mendampingi ibu-ibu yang memiliki bayi dalam meningkatkan kualitas tidur melalui pijat bayi. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di Desa Bangun Rejo, Kecamatan Tanjung Morawa, Kabupaten Deli Serdang pada bulan Februari-April Tahun 2022. Ibu-ibu yang mengikuti kegiatan ini adalah ibu yang memiliki bayi, yaitu sebanyak 15 orang. Ibu-ibu dibuat dalam sebuah kelas dan diajarkan cara pijat bayi. Ibu didampingi melakukan pijat bayi sampai ibu bisa dan berani melakukan pijatan secara mandiri. Berdasarkan hasil evaluasi yang telah dilakukan, ibu-ibu sangat senang dengan adanya kegiatan pijat bayi ini. Ibu-ibu dapat melihat secara langsung tata cara pemijatan bayi dan sekaligus belajar melakukan pijatan terhadap bayinya sendiri. Ibu-ibu merasa puas, karena bayinya dapat tidur dengan nyenyak setelah dilakukan pemijatan. Selain itu bayi menjadi lebih dekat dengan ibunya.

Kata Kunci: Pijat Bayi, Kualitas Tidur

PENDAHULUAN

Masa bayi adalah masa keemasan sekaligus masa kritis perkembangan seseorang. Dikatakan masa kritis karena pada masa ini bayi sangat peka terhadap lingkungan dan dikatakan masa keemasan karena masa bayi berlangsung sangat singkat dan tidak dapat diulang. Di Indonesia cukup banyak bayi yang mengalami masalah tidur, yaitu sekitar 44,2 % bayi mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun di malam hari. Namun lebih dari 72% orang tua menganggap gangguan tidur pada bayi bukan suatu masalah atau hanya masalah kecil.

Kualitas tidur bayi tidak hanya berpengaruh pada perkembangan fisik bayi, bayi yang tidur cukup tanpa sering terbangun akan lebih bugar dan tidak gampang rewel. Bayi dikatakan mengalami gangguan tidur jika pada malam hari tidurnya kurang dari 9 jam, terbangun lebih dari 3 kali dan lamanya terbangun lebih dari 1 jam. Selama tidur bayi terlihat selalu rewel, menangis dan sulit tidur kembali.

Saat ini berbagai terapi telah dikembangkan, baik terapi farmakologis maupun non farmakologis. Salah satu terapi non farmakologis untuk mengatasi masalah tidur bayi adalah pijat bayi. Pijat bayi adalah gerakan usapan lambat dan lembut pada seluruh tubuh bayi yang dimulai dari kaki, perut, dada, wajah, tangan dan punggung bayi. Pijat bayi merupakan salah satu bentuk rangsang raba. Rangsang raba adalah yang paling penting dalam perkembangan. Sensasi sentuhan merupakan sensori yang paling berkembang saat lahir.

Pijat bayi merupakan salah satu cara menyenangkan untuk menghilangkan ketegangan dan perasaan gelisah terutama pada bayi. Bayi sekitar umur 3-4 bulan memerlukan waktu durasi untuk tidur sekitar 14-16 jam sehari, durasi tidur malam 10-11 jam sedangkan durasi untuk tidur siangnya 4-5 jam dan waktu yang tersisa untuk bayi adalah bermain dan melakukan aktifitas yang membuat bayi nyaman, misalnya bercengkrama dengan ibu dan anggota keluarga. Tetapi masalah yang dialami ibu lainnya adalah permasalahan bagi bayi yang sulit sekali untuk tidur di malam hari dan

jika tidak ditangani dengan serius ada gangguan perilaku, tumbuh kembang serta gangguan otak.

Pijatan lembut akan membantu mengendurkan otot-ototnya sehingga bayi menjadi tenang dan tidurnya nyenyak. Namun fakta menunjukkan masih banyak ibu-ibu yang enggan melakukan pemijatan secara rutin kepada bayinya apalagi di awal kelahirannya, hal tersebut karena adanya perasaan takut salah memijat bayinya, badan bayi yang masih lemah serta tidak tahu bagaimana teknik memijat yang benar.

Survei pendahuluan yang dilakukan penulis di Desa Bangun Rejo, Kecamatan Tanjung Morawa, Kabupaten Deli Serdang. Diperoleh data dari 30 bayi, 22 bayi dilaporkan mengalami masalah ketika tidur. Keluhan yang dilaporkan ibu berbeda-beda pada setiap bayi. Ada yang melaporkan sering terbangun ketika tidur di malam hari, menangis ketika terbangun dan sebagainya. Dari 30 ibu, 20 orang mengatakan tahu atau pernah mendengar tentang pijat bayi namun tidak tahu bagaimana teknik memijat yang benar, 10 orang mengatakan sama sekali tidak tahu tentang pijat bayi.

Berdasarkan latar belakang yang di atas penulis melakukan pengabdian masyarakat yang bertujuan untuk melatih dan mendampingi ibu-ibu yang memiliki bayi dalam meningkatkan kualitas tidur melalui pijat bayi.

METODE

Metode kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini adalah Pelatihan Tentang Teknik Pijat Bayi Yang Benar Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi. Pengabdian masyarakat ini melibatkan mahasiswa dan masyarakat khususnya ibu-ibu yang memiliki bayi sebanyak 15 orang di Desa Bangun Rejo, Kecamatan Tanjung Morawa, Kabupaten Deli Serdang pada bulan Februari-April Tahun 2022. Tujuan dari program pengabdian masyarakat ini adalah untuk melatih ibu dalam meningkatkan kualitas tidur bayi melalui pijat bayi. Ibu-ibu dibuat dalam sebuah kelas dan diajarkan cara pijat bayi.

Langkah-langkah dalam pengabdian masyarakat ini berupa: 1) identifikasi ibu yang memiliki bayi usia 1-12 bulan; 2) mempersiapkan sarana dan prasarana untuk pelatihan pijat bayi; 3) mendampingi melakukan pijat bayi sampai ibu bisa dan berani melakukan pijatan secara mandiri; 4)

kemudian akan diberikan intervensi pada ibu yang sudah melakukan pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi yang dilaksanakan dua kali seminggu selama satu bulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Berdasarkan hasil evaluasi kualitas tidur bayi pada bayi yang sudah dilakukan pijat bayi selama sebulan dengan uji independent sample t test didapatkan hasil untuk nilai $p = 0,002$ artinya $p < 0,05$, menyatakan terdapat Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi.

Tabel Pre- Test dan Post-Test

Kelompok	N	Mean	T	Nilai P
Kelompok Kontrol	15	.45774	2,449	0,002
Kelompok intervensi	15	.48795		



Gambar1. Pelaksanaan Pemberdayaan Ibu Melakukan Pijat Bayi

2. PEMBAHASAN

Pijat bayi adalah gerakan usapan lambat dan lembut pada seluruh tubuh bayi yang dimulai dari kaki, perut, dada, wajah, tangan dan punggung bayi. Pijat bayi merupakan salah satu bentuk rangsang raba. Rangsang raba adalah yang paling penting dalam perkembangan. Sensasi sentuhan merupakan sensori yang paling berkembang saat lahir.

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rahayu Umi B (2018) dengan metode penelitian *quasi experiment*, terhadap 20

responden bayi usia 3-6 bulan dilakukan pijat bayi selama 2 minggu disimpulkan bahwa pijat bayi mempengaruhi perkembangan bayi dimana perkembangan motoriknya lebih optimal setelah diberikan intervensi pijat bayi.

KESIMPULAN

Hasil Pengabdian masyarakat ini, menunjukkan bahwa ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi. Berdasarkan hasil evaluasi yang telah dilakukan, ibu-ibu sangat senang dengan adanya kegiatan pijat bayi ini. Ibu-ibu dapat melihat secara langsung tata cara pemijatan bayi dan sekaligus belajar melakukan pijatan terhadap bayinya sendiri. Ibu-ibu merasa puas, karena bayinya dapat tidur dengan nyenyak setelah dilakukan pemijatan. Selain itu bayi menjadi lebih dekat dengan ibunya.

UCAPAN TERIMAKASIH

Pengabdian masyarakat yang dilakukan tidak terlepas dari banyak peran yang sangat mendukung sehingga kami, mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang terkait dalam kegiatan ini. Terima kasih kepada Kepala Desa Bangun Rejo yang telah memberikan izin untuk melaksanakan kegiatan ini. Terima kasih kepada Bapak Drs. Imran saputra Surbakti., MM sebagai Ketua Pengurus Yayasan Mitra Husada Medan yang telah memfasilitasi hingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan lancar. Terima kasih kepada ibu Dr.Siti Nurmawan Sinaga., SKM., M.Kes sebagai Ketua STIKes Mitra Husada Medan Yang terus memberikan motivasi untuk melaksanakan kegiatan ini. Terima kasih kepada UPPM STIKes Mitra Husada Medan yang sudah membantu penulis agar kegiatan ini dapat dilaksanakan dengan baik. Terimakasih kepada kader dan ibu-ibu yang bersedia menjadi responden mengikuti kegiatan ini.

REFERENSI

1. Cahyaningrum, Sulistyorini E. 2014. Hubungan Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Umur 0-3 Bulan Di RB Suko Asih Sukoharjo. *Jurnal Kebidanan Indonesia*. Vol 5, No 2. 2014
2. Dewi, 2014. *The Effect of Massage on the Sleep Quality of 3-4 Month-Old Babies at the Gelatik*

-
- and Nuri Posyandu Tanjung Unggat Village Sei Jang Community Health Center in Tanjung Pinang City. *Ners and Midwifery Journal*, Volume 1, No. 3, November 2014 144-150.
3. Fitria. Pijat Bayi Bermanfaat Terhadap Kualitas Tidur Buah Hati Anda. 2019
 4. Galenia MCC. 2019. *Baby Spa: Sentuhan Cinta Optimalkan Tubuh Kembang Anak*. Penebar Plus: Jakarta
 5. Kemenkes RI, Stimulasi, *Deteksi dan Intervensi Dini Tumbuh Kembang Anak Di Tingkat Pelayanan Kesehatan Dasar*, 2015
 6. Manggiasih, V.A. & Pongki Jaya, *Asuhan Kebidanan Pada Neonatus, Bayi, Balita Dan Anak Pra Sekolah*, 2016, TIM, Jakarta
 7. Nurmalasari Devi, Agung Erika, Nahariani P. Pengaruh Pijat Bayi dengan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Desa Bandung Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang, 2016.
 8. Pamungkas, Bintang Aji, 2016. *Effect of Baby Massage on the Sleep Quality of Babies Aged 0-6 Months at the Kartasura Health Center. Faculty of Health Sciences. Muhammadiyah Surakarta university.*
 9. Setiawan. Pemberian Terapi Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Pada Asuhan Keperawatan An. N Dengan Infeksi Saluran Pernafasan Akut Di Ruang Melati RSUD Karanganyar. 2015
 10. *The Effect of Baby Massage on the Quantity of Sleep for 3-6 Month Old Babies in Munungrejo Village, Ngimbang Subdistrict, Lamongan Regency. Vol. 02, No. XVIII, June 2014.*