
**PENERAPAN PIJAT BAYI TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 0-6 BULAN DI BPM PERA
KECAMATAN MEDAN TUNTUNGAN TAHUN 2022**

Asnita Sinaga¹, Kamelia Sinaga², Siska Suci Triana Ginting³, Rumondang Sitorus⁴, Ade Rachmat Yudiyanto⁵, Putri Andriani⁶

¹STIKes Mitra Husada Medan

²STIKes Mitra Husada Medan

³STIKes Mitra Husada Medan

⁴STIKes Mitra Husada Medan

⁵STIKes Mitra Husada Medan

⁶STIKes Mitra Husada Medan

asnitasinaga61@gmail.com, kameliasinaga.02@gmail.com, sergiojayden86@gmail.com,
rumondangsitorus1970@gmail.com, draderachmatyudiyanto@gmail.com, putri657put@gmail.com

Abstrak

Pijat bayi disebut juga sebagai *stimulus touch* atau terapi sentuh, dikatakan terapi sentuh karena aman antara ibu dan buah hatinya, salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur dan istirahat. Tidur nyenyak sangat penting bagi pertumbuhan bayi, karena saat tidur pertumbuhan otak bayi mencapai puncaknya. Selain itu pada saat tidur tubuh bayi memproduksi hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak pada saat bayi tidur dibandingkan ketika bayi terbangun, Berdasarkan data WHO (*world health organization*) tahun 2012 yang dicantumkan dalam jurnal Pediatrics tercatat sekitar 33% bayi mengalami masalah tidur, Tujuan pengabdian ini bertujuan untuk mendapatkan pengetahuan lebih dan memahami mengenai pijat bayi dirumah untuk meningkatkan kualitas tidur bayi, Mengembangkan edukasi tentang pijat bayi kepada masyarakat dengan, cara memberikan penyuluhan dan penerapan pijat bayi. kegiatan pengabdian ini dibuatlah pijat bayi yang dapat meningkatkan kualitas tidur bayi tanpa efek samping, selain itu dapat meningkatkan nafsu makan bayi.

Kata kunci :Pijat bayi, Kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan

PENDAHULUAN

Masa bayi merupakan masa emas dalam pencapaian pertumbuhan dan perkembangan anak yang tentunya memerlukan perhatian khusus, salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur dan

istirahat, Tidur nyenyak sangat penting bagi pertumbuhan bayi, karena saat tidur pertumbuhan otak bayi mencapai puncaknya. Selain itu pada saat tidur tubuh bayi memproduksi hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak pada saat bayi tidur dibandingkan ketika bayi terbangun (Vina, 2010). Salah satu

cara pengungkapan kasih sayang antara orangtua dengan anak adalah melalui sentuhan pada kulit yang berdampak luar biasa pada perkembangan fisik, emosi dan tumbuh kembang anak, Pijat bayi disebut juga sebagai *stimulus touch* atau terapi sentuh, dikatakan terapi sentuh karena aman antara ibu dan buah hatinya. (Riksani, 2018).

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk memenuhi kebutuhan tidur bayi yaitu dengan latihan fisik. Latihan fisik mempunyai peranan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi, latihan fisik ini dapat dilakukan melalui teknik pemijatan. Pijat bayi adalah gerakan usapan lambat dan lembut pada seluruh tubuh bayi yang dimulai dari kaki, perut, dada, wajah, tangan dan punggung bayi. Naluri seorang bayi merespon sentuhan ibu sebagai sebuah bentuk perlindungan, perhatian, dan ungkapan cinta. Kita bisa melihat bayi yang mendapatkan sentuhan terlihat begitu nyaman dan tenang. Semakin tinggi frekuensi sentuhan, semakin dekat hubungan batin yang terjalin antara bayi dan orang terdekatnya

Perumusan masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya pengetahuan ibu tentang pijat bayi dalam meningkatkan kualitas tidur bayi. Secara ilmiah, pijatan memberi stimulus pada hormone di dalam tubuh, satu substansi yang mengatur fungsi-fungsi seperti nafsu makan, tidur, ingatan dan belajar, pengatur temperature, mood, perilaku, fungsi pembuluh darah, kontraksi otot, pengatur system endokrin (pengatur metabolisme, pertumbuhan, dan pubertas) dan depresi. Pijat bayi juga dapat meningkatkan berat badan bayi, membantu bayi yang tidak bisa tidur dengan nyenyak, kurang nafsu makan, dan kurang bisa konsentrasi (Prasetyono, 2017)

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini melibatkan tim kesehatan tenaga Kesehatan dan kelompok masyarakat terfokus ibu yang mempunyai bayi 0-6 bulan yang bertujuan untuk meningkatkan kepedulian kelompok masyarakat terhadap permasalahan kesehatan terutama keluhan yang sering muncul pada bayi 0-6 Bulan. Pada kegiatan ini dilaksanakan langkah langkah sistematis: 1) identifikasi masyarakat dengan mendatangi ibu yang mempunyai bayi 0-6 Bulan 2) melakukan intervensi terhadap bayi yang kualitas tidurnya kurang.3) melakukan pelaksanaan Pijat bayi dan memberikan edukasi kepada ibu yang menjadi peserta dalam pengabdian ini

HASIL DAN PEMBAHASAN

Masa bayi merupakan masa emas dalam pencapaian pertumbuhan dan perkembangan anak yang tentunya memerlukan perhatian khusus, salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur dan istirahat, Tidur nyenyak sangat penting bagi pertumbuhan bayi, karena saat tidur pertumbuhan otak bayi mencapai puncaknya. bar/grafik/bagan dan tabel harus diberi nomor urut.



Gambar 1.

Dalam Penelitian Field dan Guyton yang dikutip oleh Martini (2014) peningkatan kualitas tidur pada bayi yang diberi pijatan tersebut disebabkan oleh adanya peningkatan kadar sekresi serotonin yang dihasilkan pada saat pijatan, Serotonin merupakan zat transmitter utama yang menyertai pembentukan tidur dengan menekan aktifitas otak lainnya. Serotonin yang disintesis dari asam amino triptophan akan diubah menjadi 5-hidroksitriptophan (5-HTP) kemudian menjadi N-asetil serotonin yang pada akhirnya berubah menjadi melatonin. Melatonin mempunyai peran dalam tidur lebih lama dan lelap pada saat malam hari, hal ini disebabkan karena melatonin lebih banyak diproduksi pada saat gelap saat cahaya yang masuk ke mata berkurang. Disamping itu pada pijatan juga terdapat perubahan gelombang otak yaitu terjadinya penurunan gelombang *alpha* dan peningkatan gelombang *beta* serta *theta* yang dapat dilihat melalui penggunaan EEG (*elektroensefalografi*).

KESIMPULAN

Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan berupa Pijat bayi untuk meningkatkan kualitas tidur bayi. Kegiatan pengabdian ini juga dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang manfaat pijat bayi. Selain itu manfaat pijat bayi meningkatkan berat badan, pertumbuhan dan daya tahan tubuh. Sehingga diharapkan masyarakat mengetahui cara melakukan pijat bayi sehingga menurunkan angka kesakitan pada bayi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan atas partisipasi berbagai pihak yang membantu

pelaksanaan kegiatan ini, yaitu:

1. STIKes Mitra Husada Medan
2. Tim Pijat Bayi
3. Masyarakat Wilayah Kerja BPM Pera

REFERENSI

- Abdurrahman M. Siti Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi di Desa Tabumela Kecamatan Tilango Kabupaten Gorontalo
- Arikunto, (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta :Rineka Cipta
- Hidayat, AA (2014). *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data* Jakarta: Salemba Medika
- Griya Sehat Indonesia (2015) *Baby Spa Training (Baby Massage, Baby Swin and Baby Gym)*. Malang : Griya Sehat Indonesia
- Martini Diah E (2014) Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kuantitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Desa Munungrejo Kecamatan Ngimbang Kabupaten Lamongan
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta :Rineka
- Paldi Aswari (2016) Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi 6-12 Bulan Di Desa Sungai Jaga A Kecamatan Sungai Raya Kabupaten Bengkayang. Skripsi. Fakultas Kedokteran Universitas Tanjung Pura Pontianak.
- PamungkasBintang A (2016), Pengaruh Pijat bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan Di Ponkesdes Desa Grogol Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang. Skripsi. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Prasetyono (2017), *Buku Pintar Pijat Bayi*, Jogjakarta, BukuBiru

Putri Dewi A (2015), Hubungan Pijat Bayi dengan Kualitas Tidur Bayi Usia 0-3 Bulan Di RB Suko Asih Sukoharjo. Skripsi Kebidanan. Poltekkes Bhakti Mulia

Riksani R (2018), *cara mudah dan aman pijat bayi*, Jakarta Timur, Dunia Sehat

Rohmawati Fauziah (2018), Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur

Umur 0-6 Bulan Di Puskesmas Kartasura. Skripsi. STIKES Insan Cendekia Medika.

WHO (2012), *World Health Organization, Jurnal Pediatrics*