

Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau	Vol. 4 No. 1	Edition: Desember 2023 – Maret 2024
	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPh	
Received : 25 Desember 2023	Revised: 30 Desember 2023	Accepted: 31 Desember 2023

PENERAPAN PIJAT BAYI TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR BAYI DI PRAKTIK MANDIRI BIDAN EKA SRIWAHYUNI MEDAN

Application of Baby Massage to improve the Quality of Babies' sleep in The Independent Midwife Practice Eka Sriwahyuni Medan

Eka Sriwahyuni¹, Silvia Anggreini², Dwi Sulam³, Rizky Wahyuni⁴, Lidia Maulana⁵

Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua

e-mail : bidanekaekagentle@gmail.com

Abstract

Pijat bayi merupakan terapi usapan yang halus atau pemijatan pada bayi, ini merupakan stimulasi melalui rangsangan raba pijatan lembut mendekati soft and gentle massage pada permukaan kulit bayi dengan lembut, pada jaringan dan organ tubuh. Sesuai data dari Badan Kesehatan Dunia 2012, menyatakan bahwa terdapat 33% bayi mengalami masalah tidur (WHO, 2012). Tujuan dari dilakukannya pengabdian kepada masyarakat berupa aplikasi pijat bayi adalah salah satunya untuk meningkatkan kualitas tidur pada bayi di Praktik Mandiri Bidan Eka Sriwahyuni. Adapun metode yang digunakan adalah melakukan aplikasi langsung pemijatan pada bayi-bayi yang mengalami gangguan kualitas tidur, yang diketahui dari hasil wawancara kepada ibunya. Dari hasil penerapan pijat bayi didapati bahwa mayoritas bayi mengalami peningkatan kualitas tidur cukup sebanyak 70% dan kurang hanya 11%. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah kegiatan pengabdian masyarakat berupa pijat bayi yang dilakukan di Praktik Mandiri Bidan Eka Sriwahyuni Medan, dapat dijadikan salah satu solusi untuk meningkatkan kualitas tidur bayi yang akan memberikan efek positif pada pertumbuhan dan perkembangan bayi lainnya.

Kata Kunci : Pijat Bayi, Kualitas tidur

Abstract

Baby massage is a gentle stroking or massaging therapy for babies, this is stimulation through tactile stimulation, gentle massage approaching soft and gentle massage on the surface of the baby's skin gently, on the tissues and organs of the body. According to data from the 2012 World Health Organization, it is stated that 33% of babies experience sleep problems (WHO, 2012). The aim of carrying out community service in the form of a baby massage application is to improve the quality of sleep for babies at Midwife Eka Sriwahyuni's Independent Practice. The method used is to apply direct massage to babies who experience sleep quality problems, which is known from the results of interviews with their mothers. From the results of applying baby massage, it was found that the majority of babies experienced an increase in sleep quality by 70% and only 11% less. The conclusion of this activity is that community service activities in the form of baby massage carried out at the Independent Midwife Practice Eka Sriwahyuni Medan, can be used as a solution to improve the quality of baby sleep which will have a positive effect on the growth and development of other babies.

Keywords: *Baby Massage, Quality of baby' sleep*

I. PENDAHULUAN

Salah satu faktor yang mempengaruhi pertumbuhan bayi adalah terpenuhinya kebutuhan tidur. Tidur adalah salah satu rangsangan untuk pertumbuhan otak. Sekitar 75% hormon pertumbuhan diekskresikan saat anak tidur. Hormon ini memiliki tugas merangsang pertumbuhan tulang dan jaringan, juga mengatur metabolisme tubuh, termasuk otak. Selain itu, hormon pertumbuhan juga memungkinkan tubuh untuk memperbaiki dan memperbarui semua sel yang ada dalam tubuh. Proses pembaruan sel ini akan berlangsung lebih cepat ketika bayi tertidur daripada saat bangun. Pada tahun pertama otak bayi akan tumbuh 3 kali dari keadaan lahir atau sekitar 80% dari otak orang dewasa (Sukmawati, 2020).

Pijat bayi lebih bermanfaat di antara penambahan berat badan, pola tidur Bangun yang lebih baik, peningkatan perkembangan neuromotor, perlekatan ikatan emosional yang lebih baik, mengurangi tingkat infeksi nosokomial dan dengan demikian, mengurangi angka kematian pada bayi prematur yang dilahirkan (Ellyzabeth, 2020).

Bayi perlu adaptasi karena tubuh mereka masih lemah. Jadi, adaptasi bayi lebih penting untuk perkembangan dan membuat perilaku baik mereka untuk mencegah dari konsekuensi fatal, yaitu kematian. Bayi yang tidak dapat menenangkan dirinya untuk tertidur akan menangis, sehingga dibutuhkan penanganan yang tepat untuk membantu mereka tertidur (ellyzabeth, 2020). Pijat bayi memberikan stimulus dalam perkembangan motorik karena gerakan meremas pada pijat bayi dapat berguna untuk memperkuat otot-otot bayi. Pijat bayi dapat memiliki efek motorik positif, termasuk kemampuan untuk mengontrol koordinasi jari, lengan, tubuh, dan kaki (Nurimanah 2020). Pijat bayi adalah pemijatan yang dilakukan lebih mendekati usapan-usapan halus atau rangsangan raba (taktil) yang dilakukan dipermukaan kulit, manipulasi terhadap jaringan atau organ tubuh bertujuan untuk menghasilkan efek terhadap syaraf otot, dan sistem pernafasan serta memperlancar sirkulasi darah. Pijat bayi adalah terapi sentuhan tertua yang dikenal manusia dan yang paling populer (nurimanah., 2020)

Tidur pada bayi adalah proses fisiologis yang bersiklus bergantian dengan periode yang lebih lama dari keterjagaan (Perry, et all, 2006). Pada dasarnya, tidur dibagi menjadi dua tahapan yaitu non REM (non Rapid Eye Movement) atau biasa disebut tidur tenang dan REM (Rapid Eye Movement) atau biasa disebut tidur aktif. Pola tidur bayi pada usia enam bulan mulai tampak mirip dengan orang dewasa. Setelah mengatur periode yang umumnya memakan waktu 10 sampai 20 menit, tidur bayi berubah tahapnya yaitu dari tahap 1 non-REM menuju tahap 3 atau 4. Bayi mungkin kembali ke tahap 1 dan berputar kembali. Setelah satu atau dua putaran tidur NREM, REM mulai timbul setelah 60 sampai 90 menit. Siklus tidur yang lebih sering muncul pada bayi adalah tahap REM dan menghasilkan tidur yang lebih pendek, sekitar 30% dari waktu tidur dihabiskan dalam siklus REM. Tidur REM berpengaruh pada kecerdasan anak, ketika tidur aktif (REM) aliran darah ke otak meningkat, pertumbuhan sel-sel otak lebih cepat, merangsang fungsi-fungsi otak, restorasi emosi dan kognitif serta konsolidasi pengalaman yang dialaminya hari itu. Semakin bertambahnya usia, tidur aktif juga akan semakin berkurang.

Jumlah lama tidur tiap kelompok usia juga berbeda-beda tergantung faktor fisik, psikis dan lingkungan. Pada usia 6-9 bulan memerlukan waktu tidur sekitar 14 jam perhari dan mereka sudah bisa tidur selama tujuh jam sekali waktu. Bayi mungkin melakukan satu atau dua kali tidur siang perhari, yaitu sekali dipagi hari dan sekali di sore hari. Pada usia 9-12 bulan, bayi tidur dalam tempo sekitar 12 jam di malam hari dan tidur siang dua kali sehari dalam tempo satu jam atau dua jam sekali waktu. Bayi mulai memasuki tahap perkembangan utama pada usia enam bulan, termasuk duduk, berguling, dan mungkin merangkak, berdiri, bahkan belajar melangkah. Pada usia ini bayi menyadari kemampuannya sehingga bayi mungkin terlalu gembira untuk jatuh tertidur atau biasa suka terbangun di tengah malam hanya karena ingin berlatih. Bayi yang tidak bisa menenangkan dirinya untuk kembali tidur cenderung akan rewel sehingga diperlukan penanganan yang sesuai untuk membantunya tidur.

Pada bulan September 2023 telah dilakukan survei serta pendataan pada ibu-ibu yang membawa bayinya saat jadwal imunisasi di Praktik Mandiri Bidan Eka Sriwahyuni, dan ditemukan jumlah bayi sebanyak 25 responden. Dari 25 responden tersebut 77,5% mengatakan bayinya sering rewel dan kurang tidur dalam seharinya, terutama di malam hari. Tujuan dari program pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk menerapkan dan memanfaatkan terapi pijat pada bayi untuk meningkatkan kualitas tidur pada bayi di masa-masa awal adaptasi kehidupannya untuk memaksimalkan tumbuh kembangnya.

1. METODE

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini dilakukan di Praktik Bidan Eka Sriwahyuni Kecamatan Medan Denai selama 1 hari, mulai tanggal 11 November 2023. Kegiatan ini dilakukan oleh Tim pengabdian Masyarakat Fakultas Kebidanan yang berjumlah 1 orang dosen dan 5 orang mahasiswa yang membantu dalam hal teknis selama kegiatan berlangsung. Metode yang digunakan yaitu pelaksanaan pijat bayi untuk mengetahui pemanfaatan tentang Pijat bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi di Klinik Bidan Eka Sriwahyuni, yang diikuti oleh 17 bayi. Setiap bayi yang dipijat saat dalam keadaan sehat, tenang, tidak lapar dan tidak mengganggu yang seharusnya menjadi jam tidurnya agar tidak ada penolakan dari bayi sehingga terapi pemijatan bisa dilakukan lebih optimal. Untuk itu setiap ibu ditanyai mengenai apakah bayi sudah cukup tidur pagi ini dan disusui terlebih dahulu. Pemijatan dilakukan selama 15-20 menit pada setiap bayi meliputi bagian kaki, tangan, dada, perut, punggung dan wajahnya. Pemijatan dilakukan oleh 3 terapis yang sudah bersertifikat untuk melakukan terapi pijat bayi. Kegiatan pijat bayi ini dilaksanakan di Praktik Mandiri Bidan Eka Medan yang memiliki fasilitas penunjang seperti ruangan pijat bayi, matras, minyak zaitun, musik relasasi dan terapis bersertifikat yang mendukung.

2. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian masyarakat pijat bayi di Praktik Mandiri Bidan Eka dilakukan selama satu hari namun dievaluasi kepada orang tua bayi di hari berikutnya mengenai kualitas tidur bayi setelah dipijat, via chat/telepon. Dari target 20 bayi yang diundang untuk menghadiri kegiatan namun kehadiran bayi hanya mencapai 17 orang saja dengan alasan kurang sehat atau berhalangan hadir karena alasan lain. Namun semua kegiatan pijat bayi berjalan dengan lancar dan baik. Berdasarkan hasil wawancara kepada 17 orang ibu masing-masing bayi yang hadir sebelum dilakukan terapi pijat bayi, didapatkan pernyataan bahwa jam tidur bayi rata-rata cukup sebesar 23%, sedang 29% dan kurang sebesar 47%. Kemudian dilakukan terapi pijat bayi untuk memanfaatkannya sebagai upaya meningkatkan kualitas tidur bayi.



Gambar 1 dan 2 Pelaksanaan Penerapan Pijat bayi di Praktik Mandiri Bidan Eka Sriwahyuni

Setelah dilakukan terapi pijat bayi, dan dilakukan evaluasi melalui wawancara dengan 17 ibu dari bayi-bayi yang dipijat via telepon melaporkan, hasilnya adalah sebagai berikut: 11% kurang, 17% sedang, dan 70% cukup tidur setelah dilakukan terapi pijat bayi. Kurangnya tidur pada bayi tentu saja akan menimbulkan efek terganggunya hormon-hormon yang berkaitan juga dengan pertumbuhan dan perkembangannya. Bayi lebih mungkin uring-uringan, malas menyusu dan merasa serba salah sehingga rewel yang juga akan menurunkan berat badannya. Karena bayi juga belum efektif berkata-kata, tentunya juga akan sulit berkomunikasi untuk menyatakan bagian tubuh yang mana yang kurang nyaman. Sehingga melakukan pijat bayi diharapkan bisa meningkatkan kualitas tidur yang juga memberikan efek positif terhadap pertumbuhan dan perkembangannya kelak.

Hal ini senada dengan yang dinyatakan oleh Prasetyono, (2017), yang menyatakan bahwa tumbuh kembang pada bayi dipengaruhi oleh kualitas tidur. Masalah yang biasa dialami oleh ibu adalah bayi yang sulit sekali untuk tidur, dengan pijat bayi ini salah satu terapi untuk menanggulangi rewel dan buruknya kualitas tidur bayi, dimana dapat menstimulasi keluarnya hormon endorfin yang dapat membuat bayi tenang dan menurunkan nyeri sehingga bayi menjadi (rileks) bayi tidak rewel dan nangis. Menurut pengabdian kualitas tidur dapat diperbaiki salah satunya dengan cara melakukan Teknik pijat bayi yang dapat memberikan stimulus sehingga kualitas tidur bayi akan meningkat.

3. KESIMPULAN

Salah satu cara atau alternatif yang sangat efektif sebagai asuhan yang digunakan kepada bayi adalah terapi pijat bayi yang sangat membantu untuk meningkatkan kualitas tidurnya sehingga memberikan efek positif juga terhadap pertumbuhan dan perkembangannya di 1000 hari pertama kehidupannya. Upaya sosialisasi Pemanfaatan Tentang Manfaat Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi di Klinik Eka Sriwahyuni telah berlangsung baik dan dilaksanakan secara sistematis dan berkelanjutan. Mayoritas ibu mengatakan bayi kurang tidur di awal-awal kehidupannya mengalami peningkatan kualitas tidur setelah dipijat. Didapati hasil sebagai berikut yaitu mayoritas Ibu mengatakan kualitas tidur cukup sebesar 70% dan kurang hanya 11%.

DAFTAR PUSTAKA

- Arora, S., & Bhattacharjee, J. (2008). Modulation of immune responses in stress by Yoga. *International journal of yoga*, 1(2), 45–55. <https://doi.org/10.4103/0973-6131.43541>
- eddoe, Liz. (2010). Surveillance or Reflection: Professional Supervision in 'the Risk Society'. *British Journal of Social Work*. 40. 1279-1296. 10.1093/bjsw/bcq018.

- Evenson, K. R., Herring, A. H., & Wen, F. (2017). Accelerometry-Assessed Latent Class Patterns of Physical Activity and Sedentary Behavior With Mortality. *American journal of preventive medicine*, 52(2), 135–143. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2016.10.033>
- Harvard Health. (2018). Yoga for anxiety and depression. Harvard Health
- Hinman, R. S., Nelligan, R. K., Bennell, K. L., & Delany, C. (2017). "Sounds a Bit Crazy, But It Was Almost More Personal:" A Qualitative Study of Patient and Clinician Experiences of Physical Therapist-Prescribed Exercise For Knee Osteoarthritis Via Skype. *Arthritis care & research*, 69(12), 1834–1844. <https://doi.org/10.1002/acr.23218>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.(2018). Data dan Informasi, Profil Kesehatan Indonesia 2017. KementerianKesehatan Republik Indonesia.
- Rahmawati, N. A., Rosyidah, T., & Marharani, A. (2016). Hubungan pelaksanaan senam hamil dengan ketidaknyamanan ibu hamil trimester III di bidan praktek mandiri Supadmi, Kunden Bulu, Sukoharjo. *INVOLUSI Jurnal Ilmu Kebidanan*, 7(12).
- Situmorang, R. B., Hilinti, Y., Jumita, J., & Hutabarat, V. (2021). Hubungan Pengetahuan Dengan Minat Ibu Hamil Dalam Penerapan Senam Prenatal Yoga Di Bpm Jumita, S. St., M. Kes Kota Bengkulu. *Journal Of Midwifery*, 9(1), 44-52.
- Who. (2012). World Health Organization, *Jurnal Pediatrics*.
- Winarni, Lastri Mei & Nuryanti. (2020). CARADDE: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat. Vol 3 No 2. DOI: <https://doi.org/10.31960/caradde.v3i2.651>