Jurnal Pengabdian Masyarakat
Terbit Online:
https://journal-mandiracendikia.com/index.php/pkm
Mandira Cendikia
ISSN: 2963-2188

PEMBERIAN PIJAT BAYI DALAM MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA BAYI (6 – 12 BULAN) DI POSYANDU KELURAHAN MANGUNDIKARAN KABUPATEN NGANJUK

Rahayu Budi Utami[1], **Lexy Oktora Wilda**[2]
[12] STIKes Satria Bhakti Nganjuk

open access

*Corresponding author
Rahayu Budi Utami
Email : budiutami2201@gmail.com
HP: 082231905851

Kata Kunci:
Pijat Bayi, Kualitas Tidur

Keywords:
Babby Massage, Sleep Quality;

ABSTRAK
Pijat bayi merupakan terapi sentuhan tertua dan terpopuler yang dikenal manusia. Pijat bayi sudah lama dilakukan hampir di seluruh dunia, termasuk di Indonesia, dan diwariskan turun temurun, dikutip oleh Prasetyono, 2013 dalam buku Roesly, 2001. Secara ilmiah pijat bayi adalah pemberian rangsangan terhadap hormon dalam tubuh. Zat yang berperan mengatur fungsi seperti nafsu makan, tidur, daya ingat dan belajar, pengaturan suhu, suasana hati, perilaku, fungsi pembuluh darah, kontraksi otot, pengaturan sistem endokrin dan depresi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan stimulasi pijat pada bayi guna meningkatkan kualitas tidur bayi (usia 6 – 12 bulan) di Posyandu Desa Mangundikaran Kabupaten Nganjuk. Metode yang digunakan adalah sosialisasi, demonstrasi, dan diskusi interaktif yang melibatkan ibu dan bayi usia 6 – 12 bulan. Hasil kegiatan menunjukan peningkatan pemahaman ibu tentang pentingnya pijat bayi dan adanya peningkatan kualitas tidur pada bayi stelah diberikan pijat. Dengan demikian diharapkan kegiatan ini memberikan dampak positif dalam pertumbuhan dan perkembangan anak melalui peningkatan kualitas tidurnyai.

ABSTRACT
Baby massage is oldest of touch therapy and most popular which is known by human. Baby massage is long time is done almost around the world, that is including in Indonesian, and is inherited the down decreases, is cited by prasetyono, 2013 On Roesly book, 2001. The scientific massage is given stimulus to hormone in the body. A substantion which is arranged function like appetitt, sleep, memory and learning, setting of temperature, mood, behaviour, function of blood vessels, muscle contraction, setting of endocrine system and depresion. This community service activity aims to providing massage

Submitted for possible open access publication under the terms and conditions
of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

stimulation to babies to improve the quality of sleep of babies (aged 6-12 months) at the Posyandu, Mangundikaran Village, Nganjuk Regency. The methods used include socialization, demonstrations, and interactive discussions involving both mothers and babies aged 6-12 months. The results of the activity showed an increase in mothers' understanding of the importance of baby massage and an increase in the quality of sleep in babies after being given a massage. Thus, it is hoped that this activity will have a positive impact on the growth and development of children through improving the quality of their sleep.

PENDAHULUAN

Masa bayi merupakan pertumbuhan dan perkembangan yang cepat terutama pada aspek kognitif, motorik, sosial dan pembentukan rasa percaya pada diri anak melalui perhatian dan pemenuhan kebutuhan dasar dari orang tua. Yang disebut bayi adalah anak yang berumur 0 sampai 12 bulan. Tidur adalah salah satu kebutuhan dasar untuk tumbuh kembang bayi. Tidur merupakan masalah yang sering kali dikeluhkan pada bayi yang berusia di bawah satu tahun. Perkiraan medis menyebutkan bahwa lebih dari sepertiga bayi yang berusia di bawah satu tahun memiliki masalah terhadap tidur, sedangkan hasil penelitian menunjukkan bahwa setengah jumlah bayi yang ada yang memiliki masalah tidur pada usia satu tahun juga akan memiliki masalah yang sama pada usia tiga tahun. Tidur bagi bayi adalah suatu keharusan seiring dengan pertumbuhan tubuhnya. Tidur yang sangat nyenyak berperan penting dalam masa pertumbuhannya, pengeluaran hormon pertumbuhan oleh kelenjar pituitari mencapai puncaknya pada saat tidur nyenyak.

Besaran jumlah jam tidur anak, disesuaikan dengan tingkatan umurnya. Bayi baru lahir biasanya tidur selama 16-20 jam per hari, bayi usia 2-12 bulan jumlah waktu tidurnya mencapai 9-12 jam pada malam hari dengan tidur siang 1-4 kali sehari (Burn at al, 2013). Menurut Rini Sekartini, dari Departemen Ilmu Kesehatan Anak FKUI – RSCM, pengaruh positif atau manfaat pijat bayi bagi tumbuh kembang anak telah lama diketahui. Manfaatnya antara lain mengembangkan sistem imun, membantu bayi berlatih relaksasi, membantu mengatasi gangguan tidur dan membuat bayi tidur lebih lelap dan lama, memperkuat ikatan (*bonding*) bayi dengan ibu atau orangtua.

Kekurangan tidur pada bayi berdampak merugikan pada pertumbuhan fisik dan perkembangannya. Kurang tidur membuat kemampuan berfikir anak menurun. Selain itu bayi yang kurang tidur biasanya jadi rewel, cengeng, dan sulit diatur. Bayi yang selalu kurang tidur tentu akan mengalami dampak merugikan pada pertumbuhan dan perkembangannya (Roesli, 2016). Pertumbuhan hormon dan sel-sel tubuhnya juga terganggu sehingga akan menurunkan daya tahan tubuhnya. Kadar sel darah putih dalam tubuh akan menurun padahal sel darah putih menentukan efektivitas sistem daya tahan tubuh. Akibatnya, si kecil jadi gampang sakit. Secara emosional, bayi yang kurang tidur biasanya juga rewel (Prasetyono, 2013). Untuk mengatasi gangguan tidur tersebut ada beberapa alternatif yang bisa dilakukan, salah satunya yaitu dengan memijat lembut bayi. Menurut Soedjatmiko,

pijat bayi dapat digolongkan sebagai aplikasi stimulasi sentuhan. Ini karena dalam pijat bayi terdapat unsur sentuhan berupa kasih sayang, perhatian, suara, atau bicara, pandangan mata, gerakan, dan pijatan. Stimulasi ini akan merangsang perkembangan struktur maupun fungsi sel – sel otak (Prasetyono, 2013).

Pijat merupakan salah satu terapi tradisional yang sudah tidak asing lagi bagi sebagian besar masyarakat di indonesia bahkan juga di negara asing. Selain biayanya relatif murah juga mempunyai manfaat bagi kesehatan. Sehingga Di Indonesia pijat sering kali dijadikan sebagai salah satu alternatif untuk mengatasi beberapa masalah kesehatan (Roesli, 2016). Pengabdian masyarakat ini dilakukan di Posyandu kelurahan Mangundikaran Nganjuk, dengan tujuan meningkatkan kesadaran ibu dan meningkatkan kualitas tidur pada bayi usia 6-12 bulan.

METODE PELAKSANAAN

Metode yang dilakukan pada kegiatan kali ini yaitu dengan melakukan kegiatan sosialisasi dengan target sasaran adalah 28 Ibu yang mempunyai bayi usia 6-12 bulan di Posyandu kelurahan Mangundikaran Nganjuk. Kegiatan ini dilakukan dalam beberapa tahapan sebagai berikut:

1. Persiapan Kegiatan
   a. Koordinasi dengan pihak Posyandu dan Bidan pembina untuk mendapatkan izin dan dukungan
   b. Penyusunan materi edukasi tentang pijat bayi
   c. Menyiapkan alat pijat bayi seperti handuk, popok, baju ganti, perlak yang lembut, baby oil, dan poster edukasi.
2. Pelaksanaan kegiatan
   Kegiatan ini dilaksanakan dalam bentuk:
   a. Sosialisasi: Penyampaian materi tentang pentingnya pijat bayi pada yang dapat dilakukan di rumah oleh ibu.
   b. Demonstrasi: Praktik cara memberikan pijat bayi yang benar kepada ibu dan mempraktikkan langsung pada bayi.
   c. Diskusi Interaktif: Ibu diberikan kesempatan untuk bertanya dan berbagi pengalaman dalam memberikan pijat bayi pada anaknya.
   d. Evaluasi: Dilakukan pre-test dan post-test untuk mengetahui peningkatan pemahaman dan ketrampilan pijat bayi
3. Evaluasi dan Tindak Lanjut
   a. Mengumpulkan umpan balik dari peserta melalui kuisioner
   b. Menyediakan materi edukasi dalam bentuk leaflet untuk dibawa pulang sebagai panduan
   c. Memberikan rekomendasi kepada bidan posyandu dan kader untuk mengadakan kegiatan serupa secara berkala.

HASIL PEMBAHASAN

1. Hasil

Tabel 1 Karakteristik Usia Ibu yang memiliki bayi usia 6-12 bulan di posyandu kelurahan Mangundikaran Nganjuk

Usia Ibu	Frekuensi	Persentase
25-30 Tahun	22	78,57
31-35 Tahun	4	14,29
> 35 Tahun	2	7,14
Jumlah	28	100

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 28 Ibu yang memiliki bayi usia 6-12 bulan Sebagian besar berusia 25 – 30 yaitu 22 Ibu (78,57%).

Tabel 2 Karakteristik bayi usia 6-12 bulan di posyandu kelurahan Mangundikaran Nganjuk

Usia Bayi	Frekuensi	Persentase
6 bulan	4	14,3
7 bulan	3	10,7
8 bulan	4	14,3
9 bulan	2	7,1
10 bulan	6	21,4
11 bulan	3	10,7
12 bulan	6	21,4
Jumlah	28	100

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa dari 28 bayi usia 6-12 bulan hampir setengahnya 6 bayi (21,4%) berusia 10 bulan dan 12 bulan.

Tabel 3 Karakteristik Jenis Kelamin bayi usia 6-12 bulan di posyandu kelurahan Mangundikaran Nganjuk

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	15	53,6
Perempuan	13	46,4
Jumlah	28	100

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa dari dari 28 bayi usia 6-12 bulan sebagian besar 15 bayi (53,6%) berjenis kelamin laki-laki.

Tabel 4 Distribusi Frekuensi ketrampilan ibu setelah diberi edukasi tentang pijat bayi pada bayi usia 6-12 bulan di posyandu kelurahan Mangundikaran Nganjuk

Ketrampilan ibu	Frekuensi	Persentase
Baik	15	53,58
Cukup	10	35,71
Kurang	3	10,71
Jumlah	28	100

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa dari dari 28 ibu yang telah mengikuti kegiatan edukasi pijat bayi sebagian besar 15 bayi (53,58%) memiliki ketrampilan baik.

Tabel 5 Distribusi Frekuensi kualitas tidur bayi sebelum diberi pijat bayi pada bayi usia 6-12 bulan di posyandu kelurahan Mangundikaran Nganjuk

Kualitas Tidur Bayi	Frekuensi	Persentase
Baik	7	25,0
Kurang	21	75,0
Jumlah	28	100

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui bahwa dari 28 bayi sebelum diberi pijatan Sebagian besar 21 bayi (75,0%) memiliki kualitas tidur dalam kategori kurang.

Tabel 6 Distribusi Frekuensi kualitas tidur bayi setelah diberi pijat bayi pada bayi usia 6-12 bulan di posyandu kelurahan Mangundikaran Nganjuk

Kualitas Tidur Bayi	Frekuensi	Persentase
Baik	25	89,3
Kurang	3	10,7
Jumlah	28	100

Berdasarkan tabel 6 dapat diketahui bahwa dari 28 bayi setelah diberi pijatan hampir seluruhnya 25 bayi (89,3%) memiliki kualitas tidur dalam kategori baik.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan menunjukan bahwa dari 28 Ibu yang memiliki bayi usia 6-12 bulan setelah diberikan edukasi dan demonstrasi cara memijat bayi, Sebagian besar yaitu 15 Ibu (53,58%) memiliki ketrampilan yang baik cara memijat pada bayinya. Begitu juga dengan kualitas tidur pada bayi usia 6-12 bulan, setelah dilakukan pijat bayi hampir seluruhnya 25 bayi (89,3%) memiliki kualitas tidur dalam kategori baik.

Kegiatan ini diikuti oleh 28 ibu dan 28 bayi yang berusia 6-12 bulan di posyandu Kelurahan Mangundikaran Nganjuk. pemberian pijat bayi pada bayi-bayi yang berusia 6 sampai 12 bulan adalah dengan mengadakan sosialisai dan pemberian penyuluhan kesehatan serta mengajarkan para orang tua bayi khususnya ibu bayi tentang bagaimana melakukan pijat bayi juga manfaat dan kegunaan pijat bayi bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi mereka.

Setelah mengikuti edukasi dan demonstrasi, menunjukkan peningkatan pemahaman dan ketrampilan ibu terkait pijat bayi yang penting bagi tumbuh kembang bayi dan anak. Para ibu juga menunjukkan antusiasme dalam mengikuti kegiatan pengabdian Masyarakat ini.

Dari hasil observasi setelah kegiatan, beberapa ibu melaporkan adanya perubahan kualitas tidur pada anaknya, tidur anak menjadi lebih nyenyak dan anak tidak rewel saat akan memulai tidur.

Gambar 1. Foto Perlengkapan Pijat Bayi

Gambar 2. Foto mendemonstrasikan pijat bayi

KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan pemahaman dan ketrampilan ibu tentang pentingnya pijatan pada bayi usia 6-12 bulan. Melalui sosialisasi, demonstrasi, dan diskusi interaktif, ibu lebih sadar akan pentingnya pijatan yang dapat meningkatkan kualitas tidur bayi, meningkatkan nafsu makan, meningkatkan imunitas bayi sehingga bayi akan tumbuh dan berkembang secara optimal sesuai dengan usianya. Diharapkan dengan edukasi yang berkelanjutan, ibu dapat mempertahankan kegiatan pijat ini dalam kehidupan sehari-hari. Sebagai tindak lanjut, diperlukan kegiatan edukasi serupa secara berkala serta dukungan dari semua pihak khususnya bidan Pembina posyandu balita.

DAFTAR PUSTAKA

Ball, W. J. & Bindler, C. R., (2003), *Pediatric Nursing Caring of Children*, New Jersey: Pearson.

Hockenberry, M. J., & Wilson, D., (2018), *Wong Nursing Care of Infant and Children*, Mosby: Evolve Elsevier.

Kyle, T., & Carman, S., (2016)., *Essentials of Pediatric Nursing*, Wolters Kluwer.

Prasetyono, (2013), *Buku Pintar Pijat Bayi*, Jogjakarta : Buku Biru.

Saragih D., (2010), *Panduan Praktik Keperawatan Bayi dan Anak*, Jokjakarta : Citra Aji Pratama

Taylor, M. K., & Reyes, H., (2015), *Understanding the Experience of Hospitalization for Children and Their Families*, Springer.

Thompson, R. H., & Stanford, G., (2020), *Child Life in Hospitals: Theory and Practice*, Charles C. Thomas Publisher.

Wong, D.L., Hockenberry, Marylin J., (2009), *Wong's Nursing Care of Infants and Children*, St Louis, Missouri: Mosby inc.

Wong, D. L., & Perry, S. E., (2016), *Maternal Child Nursing Care*, Mosby: Evolve Elsevier.