



PENYULUHAN PENGARUH PIJAT BAYI UNTUK KUALITAS TIDUR BAYI DI DESA WAY NIPAH TANGGAMUS

Hellen Febriyanti¹, Nur Alfi Fauziah², Inggit Primadevi³, Dhea Ananda⁴, Hamilatus⁵

^{1,2,3,4,5}Program Studi Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu, Lampung, Indonesia

E-mail : hellenfebriyanti06@gmail.com

ABSTRAK

Mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Kebutuhan tidur tidak hanya dilihat dari aspek kuantitas saja namun juga kualitasnya. Jika kualitas tidur bayi baik, pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat dicapai secara optimal. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan tersebut adalah dengan baby massage. Bayi yang dipijat akan dapat tidur dengan lelap, sedangkan pada waktu bangun, daya konsentrasinya akan lebih penuh. salah satu cara yaitu baby massage. Peneliti mewawancarai 10 ibu bayi. didapatkan 7 ibu bayi tidak pernah memijatkan bayinya dan 3 ibu bayi pernah memijatkan bayinya. baby massage 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 system pernafasan serta memperlancar sirkulasi darah. Penelitian bertujuan menganalisis pengaruh baby massage terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di pekon way nipah, kecamatan pematang sawa, kabupaten tanggamus . Penelitian menggunakan one group pretest-posttest design. Populasi penelitian adalah bayi usia 3-6 bulan. Sampel penelitian 15 bayi usia 3- 6bulan, secara total sampling. Variable independent baby massage dan variable dependent kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan. Instrument penelitian menggunakan kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan kualitas tidur bayi Usia 3-6 bulan sebelum diberi baby massage mayoritas kurang sebanyak 13 responden (86,7%) dan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan setelah di lakukan baby massage mayoritas baik sebanyak 11 responden (73,3%). Uji statistik wilcoxon menunjukkan bahwa nilai signifikan pvalue= 0,02.

Kata kunci : pijat bayi, kualitas tidur

ABSTRACT

Given the importance of sleep time for the development of the baby, the need for sleep must really be met so as not to adversely affect its development. The need for sleep is not only seen from the aspect of quantity but also quality. If the quality of the baby's sleep is good, the baby's growth and development can be achieved optimally. One way that can be used to meet these needs is with baby

massage. Babies who are massaged will be able to sleep soundly, while when they wake up, their concentration power will be fuller. One way is baby massage. Researchers interviewed 10 mothers of babies. It was found that 7 baby mothers had never massaged their babies and 3 baby mothers had massaged their babies. Baby massage is a massage that is carried out closer to gentle strokes or tactile stimulation (tactile) which is carried out on the surface of the skin, manipulation of tissues or organs of the body aims to produce an effect on the nerves, muscles and respiratory system and improve blood circulation. The aim of this study was to analyze the effect of baby massage on the sleep quality of infants aged 3-6 months in Way Nipah Village, Pematang Sawa District, Tanggamus Regency. Research using one group pretest-posttest design. The study population was infants aged 3-6 months. The sample was 15 infants aged 3-6 months, in total sampling. The independent variable was baby massage and the dependent variable was sleep quality in infants aged 3-6 months. The research instrument used a questionnaire. The results showed that the majority of the sleep quality of infants aged 3-6 months before being given a baby massage was less than 13 respondents (86.7%) and the quality of sleep for infants aged 3-6 months after being given a baby massage was the majority good as many as 11 respondents (73.3%) . The Wilcoxon statistical test shows that the significant value is $pvalue = 0.02$

Keywords: *baby massage, sleep quality*

I. PENDAHULUAN

Pijat bayi adalah pemijatan yang dilakukan dengan usapan-usapan halus pada permukaan kulit bayi, dilakukan dengan menggunakan tangan yang bertujuan untuk menghasilkan efek terhadap syaraf, otot, sistem pernafasan serta sirkulasi darah dan limpha. Pijatan bayi merupakan salah satu cara yang menyenangkan untuk menghilangkan ketegangan dan kerewelannya. Karena pijatan lembut akan membantu mengendurkan otot-ototnya, sehingga ia menjadi tenang dan tertidur. Subakti dan Rizky(2018, dalam Rangkuti 2021).

Tidur adalah salah satu bentuk adaptasi bayi terhadap lingkungannya. Sesaat setelah lahir, bayi biasanya tidur selama 16-

20 jam sehari. Memasuki usia 2 bulan bayi mulai lebih banyak tidur malam dibanding siang. Sampai usia 3 bulan, bayi baru lahir akan menghabiskan waktu tidurnya sekitar 15-17 jam, dengan pembagian waktu 8 jam untuk tidur siang dan 9 jam untuk tidur malam. Semakin usia bayi bertambah, jam tidurnya juga semakin berkurang. Pada usia 3-6 bulan jumlah tidur siang semakin berkurang, kira-

kira 3 kali. Total jumlah waktu tidur bayi usia 0-6 bulan berkisar antara 13-15 jam/hari. Pada bayi usia 6 bulan pola tidurnya mulai tampak mirip dengan orang dewasa. Gola (2016, dalam Rangkuti 2021).

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. Salah satu respon yang bisa dilihat jika dilakukan pemijatan secara teratur adalah respon tidur. Tidur adalah bagian dari penyembuhan, perbaikan dan proses fisiologis yang berputar dan bergantian

dengan periode jaga yang lebih lama. Mencapai kualitas tidur yang baik penting untuk kesehatan, samahalnya dengan sembuh dari penyakit. Setengah dari seluruh waktu tidur bayi digunakan untuk tidur aktif atau tidur tahap Rapid Eye Movement (REM). Dewi Astriana Putri (2015, dalam Sinaga dan Laowo, 2020)

Pemijatan terhadap bayi oleh ibunya sendiri juga mempunyai makna sendiri, karena sangat berpengaruh terhadap hubungan batin atau hubungan kejiwaan antara ibu dengan bayi. Bagi sang bayi, pijatan ibu dapat dirasakan sebagai sentuhan kasih sayang yang sangat berarti bagi pembentukan kepribadiannya kelak di kemudian hari. Melalui sentuhan pemijatan terhadap jaringan otot, peredaran darah dapat meningkat kan jaringan otot ataupun posisi otot dapat dipulihkan dan diperbaiki, sehingga dapat meningkatkan fungsi-fungsi organ tubuh dengan sebaik-baiknya. Subakti dan Rizky (2018, dalam Rangkuti 2021).

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 dibandingkan ketika bayi terbangun. Gola (2016, dalam Rangkuti, 2021). Menurut Sekartini (2014), dengan jumlah responden 285 bayi, diperoleh data 51,3% bayi mengalami gangguan tidur, 42% bayi tidur malamnya kurang dari 9 jam, dan pada malam hari bayi terbangun lebih dari 3 kali dengan lama bangun lebih dari satu jam. Salah satu terapi non farmakologis untuk mengatasi masalah tidur bayi adalah pijat bayi (Liaw, 2000 dalam Hikmah, 2016). Pijat bayi bermanfaat untuk meningkatkan konsentrasi bayi dan membuat bayi tidur lelap. Selain itu pijat bayi juga bermanfaat untuk meningkatkan pertumbuhan dan berat badan bayi, meningkatkan produksi ASI, serta meningkatkan daya tahan tubuh (Subakti, 2018). Berdasarkan survey didesa Way Nipah juli 2023 melalui wawancara langsung. Dari 15 ibu

masih banyak ibu bayi yang belum mengetahui manfaat lebih jauh dari pijat bayi dan belum memahami bagaimana memijat bayi yang benar sehingga tidak bisa melakukan pemijatan secara mandiri. Maka, dari latar belakang diatas, penulis ingin melakukan penyuluhan kepada ibu-ibu yang memiliki bayi umur 1- 6 bulan di desa Way Nipah, kecamatan Pematang Sawa mengenai “Pengaruh Pijat bayi untuk Kualitas Tidur Bayi”

II. BAHAN DAN METODE PENGABDIAN

Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 29 juli 2023 di gedung posyandu Way nipah, Kecamatan pematang sawa, Kabupaten Tanggamus. Target kegiatan ini adalah ibu yang memiliki bayi dengan umur 1- 6 bulan. Kegiatan ini merupakan salah satu bentuk pengabdian masyarakat yang dilakukan dengan cara penyuluhan melalui metode ceramah, praktek dan diskusi.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini memiliki beberapa tahapan, yaitu Adapun tahapan pelaksanaan yaitu: Metode yang digunakan pada kegiatan ini, yaitu:

a Tahap Persiapan

- 1) Merancang topik kegiatan
- 2) Melakukan deep interview kepada ibu mengenai pengetahuan mereka terhadap topik yang akan di bahas.
- 3) Menghubungi pihak kepala desa dan melakukan advokasi untuk dilakukan penyuluhan pijat bayi.
- 4) Menghubungi narasumber dan moderator dari tim pelaksana kegiatan, serta meminta kesediaannya untuk mengisi kegiatan.
- 5) Publikasi kegiatan kegiatan kepada peserta (minimal H-7)
- 6) Mengumpulkan materi presentasi narasumber, dan menyiapkan alat untuk praktek pijat bayi.
- 7) Setting tempat kegiatan oleh tim pengusul

- 8) Mempersiapkan kuesioner post test
- b. Tahap Evaluasi
- 1) Rekap pertanyaan dan jawaban yang diberikan selama kegiatan kegiatan berlangsung.
 - 2) kuesioner kegiatan diberikan kepada ibu ibu 1 hari setelah (postest) kegiatan.
 - 3) Analisis kuesioner evaluasi dan rencana perbaikan pelaksanaan kegiatan berikutnya.

Berdasarkan tabel 3.3 di atas mayoritas bayi sebanyak 13 bayi (86,7%) memiliki kualitas tidur yang kurang dan sebanyak 2 bayi (13,3%) memiliki kualitas tidur yang baik.

Tabel 3.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan Usia di desa Way Nipah, Kecamatan Pematang Sawa

Umur	Frekuensi	Presentase %
3 bulan	3	20
4 bulan	3	20
5 bulan	9	60
6 bulan		
total	15	100%

Tabel 3.4 Distribusi frekuensi responden berdasarkan Kualitas Tidur sesudah Baby

Kualitas tidur Preetest	Frekuensi	Presentase %
Baik	11	73,3
Kurang	4	26,7
total	15	100%

pada bayi, mayoritas bayi sebanyak 11 bayi (73,3%) memiliki kualitas tidur yang baik dan sebanyak 4 bayi (26,7%) pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi. Setelah di laksanakan penyuluhan pijat bayi di pekan way nipah,

Berdasarkan tabel 3.1 diatas, dapat dilihat bahwa mayoritas usia bayi 6 bulan sebanyak 9 bayi (60%) dan sebanyak 6 bayi (40%) berusia dibawah 5 bulan.

Tabel 3.2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin di desa Way Nipah, kecamatan Pematang Sawa.

Jenis kelamin	Frekuensi	Presentase %
Laki-laki	12	80
perempuan	3	20
total	15	100%

Berdasarkan tabel 3.2 di atas mayoritas bayi berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 12 bayi (80%) dan bayi perempuan sebanyak 3 bayi (20%).

Tabel 3.3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan Kualitas Tidur Sebelum Baby Massage di desa Way Nipah, kecamatan Pematang Sawa.

Kualitas tidur Preetest	Frekuensi	Presentase %
Baik	2	13,3
Kurang	13	86,7
total	15	100%

Massage di desa Way Nipah, kecamatan Pematang Sawa

memiliki kualitas tidur yang kurang.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penyuluhan memberikan informasi kepada ibu-ibu yang mempunyai bayi umur 1-6 bulan. Keluaran akan dinilai dengan keikutsertaan peserta yang akan dievaluasi secara kuantitatif dan melalui kuesioner untuk memberikan informasi mengenai kecamatan pematang sawa, kabupaten tanggamus, Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian tentang Pengaruh

Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan, maka dapat disimpulkan bahwa : 1. Kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di pekan way nipah, kecamatan pematang sawa, kabupaten tanggamus, sebelum dilakukan baby massage mayoritas kualitas tidur dalam kategori kurang sebanyak 13 bayi (86,7%). 2. Kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di pekan way nipah, kecamatan pematang sawa, kabupaten tanggamus sesudah dilakukan baby massage mayoritas kualitas tidur dalam kategori baik sebanyak 11 bayi (73,3%). 3. Ada pengaruh Baby massage terhadap Kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di pekan way nipah, kecamatan pematang sawa, kabupaten tanggamus dengan nilai probabilitas (0,02) jauh lebih rendah standart signifikan dari 0,05 atau ($p < \alpha$).

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada semua pihak yang telah membantu dalam melaksanakan kegiatan ini yaitu Promosi Kesehatan Masyarakat. Ucapan terima

kasih juga disampaikan kepada ibu-ibu pekan way nipah, kecamatan pematang sawa, kabupaten tanggamus.

DAFTAR PUSTAKA

- Febriyanti, H., Yohanna, W. S., & Nurida, E. (2018). Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Post Partum Ditinjau dari Inisiasi Menyusu Dini dan Isapan Bayi. *Jurnal ilmu kesehatan*, 3(1), 39-46.
- Pratiwi, T., & Keb, M. (2021). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-6 Bulan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 9-13.
- Rangkuti, S. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan di BPM Dewi Suyanti Tahun 2020. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (JURKESMAS)*, 1(1), 34-42.
- Sinaga, A. (2020). Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan di BPM Pera Kecamatan Medan.
- Sukmawati, E., & Imanah, N. D. N. (2020). Efektivitas Pijat Bayi terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 13(1), 11-17
- Tang, A., & Aras, D. (2018). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-4 Bulan. *Global Health Science*, 3(1), 12-1