

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

Melisda Nainggolan¹, Imran Saputra Surbakti², Asnita Sinaga³, Adelia⁴, Jonathan⁵, Putri Andriani⁶

¹⁻⁶STIKes Mitra Husada Medan

E-mail: melisdanainggolan66@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

STIKes Mitra Husada Medan

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 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.

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

Dalam Penelitian Field dan Guyton yang dikutip oleh Martini (2014) peningkatan kualitas tidur pada bayi yang diberi pemijatan tersebut disebabkan oleh adanya peningkatan kadar sekresi serotonin yang dihasilkan pada saat pemijatan, Serotonin merupakan zat transmitter utama yang menyertai pembentukan tidur dengan menekan aktifitas otak lainnya. Serotonin yang disintesis dari asam amino trithophan akan diubah menjadi 5 hidroksitritophan

(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 pemijatan juga terdapat perubahan gelombang otak yaitu terjadinya penurunan gelombang alpha dan peningkatan gelombang beta serta teta yang dapat dilihat melalui penggunaan EEG (elektroensefalografi).

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.

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.

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