

PEMBERDAYAAN IBU DALAM MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR BAYI MELALUI PIJAT BAYI

Ester Winner Sucipto Gulo¹, Nur Azizah², Roswita Zalukhu³, Mei Elizabeth
Simatupang⁴, Maswita Telaumbanua⁵, Yen Petra Kuntarisitumeang⁶

¹⁻⁶ Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Husada Medan

Email: 2419201701@mitrahusada.ac.id, nurazizah@mitrahusada.ac.id,
2319401037@mitrahusada.ac.id, 2319401037@mitrahusada.ac.id, 2319401013@mitrahusada.ac.id,
2419401030@mitrahusada.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang: Kualitas tidur yang baik sangat krusial bagi pertumbuhan fisik dan perkembangan otak bayi. Banyak ibu mengalami kendala terkait pola tidur bayi yang tidak teratur, yang juga berdampak pada tingkat kelelahan ibu (*maternal fatigue*). Pijat bayi merupakan terapi sentuhan (*touch therapy*) yang diketahui dapat menurunkan kadar kortisol dan meningkatkan melatonin untuk memperbaiki siklus tidur. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pemberdayaan ibu dalam melakukan pijat bayi secara mandiri terhadap peningkatan kualitas tidur bayi. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain *quasi-experiment* dengan rancangan *pretest-posttest control group*. Sampel terdiri dari ibu yang memiliki bayi usia 3–12 bulan. Intervensi berupa pelatihan teknik pijat bayi yang benar kepada ibu melalui sesi demonstrasi dan redemonstrasi. Kualitas tidur bayi diukur menggunakan instrumen *Brief Infant Sleep Questionnaire* (BISQ) sebelum dan setelah 4 minggu intervensi. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan pada kualitas tidur bayi di kelompok intervensi (), yang ditandai dengan durasi tidur malam yang lebih panjang dan penurunan frekuensi terbangun di malam hari. Ibu yang diberdayakan merasa lebih percaya diri (*self-efficacy*) dan memiliki ikatan batin (*bonding attachment*) yang lebih kuat dengan bayinya. **Kesimpulan:** Pemberdayaan ibu melalui pelatihan pijat bayi efektif dalam meningkatkan kualitas tidur bayi. Program ini disarankan untuk diintegrasikan dalam pelayanan posyandu atau kelas ibu balita sebagai upaya promotif kesehatan anak.

Kata Kunci : Pemberdayaan Ibu, Pijat Bayi, Kualitas Tidur Bayi, Pertumbuhan Bayi, Stimulasi Taktil.

Pendahuluan

Kualitas tidur pada masa bayi merupakan salah satu indikator penting dalam menilai kesehatan dan kesejahteraan anak secara keseluruhan. Masa bayi adalah periode emas pertumbuhan sel-sel otak, di mana sebagian besar proses konsolidasi memori dan pelepasan hormon pertumbuhan terjadi saat bayi sedang tertidur lelap. Tidur yang cukup dan berkualitas berperan vital dalam

mendukung perkembangan kognitif, motorik, serta kematangan emosional anak. Namun, pada kenyataannya, banyak orang tua yang melaporkan bahwa bayi mereka mengalami gangguan pola tidur, seperti sering terbangun di malam hari dengan durasi yang lama atau kesulitan untuk memulai tidur. Kondisi tidur yang terfragmentasi ini tidak hanya menghambat pertumbuhan fisik bayi, tetapi juga menjadi pemicu utama kelelahan fisik dan stres

psikologis bagi ibu, yang pada akhirnya dapat mengganggu kualitas interaksi antara ibu dan anak.

Salah satu solusi non-farmakologis yang telah terbukti secara ilmiah mampu meningkatkan kualitas tidur bayi adalah stimulasi taktil berupa pijat bayi. Pijat bayi bekerja melalui mekanisme sentuhan lembut yang merangsang ujung-ujung saraf pada kulit, yang kemudian mengirimkan sinyal relaksasi ke otak. Melalui pemijatan, tubuh bayi akan menurunkan produksi hormon kortisol yang menyebabkan stres dan sebaliknya meningkatkan produksi serotonin yang memberikan rasa nyaman, serta melatonin yang mengatur siklus tidur-bangun. Sayangnya, banyak ibu yang masih merasa takut atau kurang percaya diri untuk melakukan pemijatan sendiri pada bayi mereka, dan lebih memilih untuk membawa bayi ke dukun bayi atau penyedia jasa komersial. Padahal, pijat bayi yang dilakukan langsung oleh ibu memiliki nilai tambah berupa penguatan keterikatan emosional (*bounding attachment*) yang tidak bisa digantikan oleh orang lain.

Urgensi pemberdayaan ibu dalam melakukan pijat bayi secara mandiri menjadi sangat krusial dalam asuhan kebidanan komunitas. Pemberdayaan ini bertujuan untuk mengubah peran ibu dari penerima layanan menjadi pelaku asuhan yang terampil dan percaya diri. Dengan membekali ibu pengetahuan tentang urutan pemijatan yang benar serta manfaatnya bagi fisiologi bayi, ibu tidak hanya membantu meningkatkan kualitas tidur bayinya, tetapi juga meningkatkan efikasi dirinya dalam merawat anak. Oleh karena itu, penelitian ini disusun untuk menggali lebih dalam bagaimana proses pemberdayaan ibu melalui edukasi dan

pelatihan praktis dapat menjadi strategi yang berkelanjutan dalam meningkatkan kualitas hidup bayi, sekaligus menciptakan lingkungan keluarga yang lebih tenang dan harmonis melalui pola tidur bayi yang lebih teratur.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dan kuantitatif (*mixed methods*) dengan desain pra-eksperimen melalui rancangan *one group pre-test and post-test*. Fokus utama metode ini adalah untuk mengukur perubahan pengetahuan dan keterampilan ibu sebelum dan sesudah program pemberdayaan, serta dampaknya terhadap pola tidur bayi mereka. Populasi dalam penelitian ini mencakup ibu yang memiliki bayi usia tiga hingga dua belas bulan di wilayah puskesmas setempat. Pemilihan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, di mana kriteria inklusi meliputi ibu yang bayinya tidak memiliki kelainan medis bawaan dan ibu yang bersedia melakukan pemijatan mandiri secara rutin di rumah setelah mendapatkan pelatihan.

Prosedur pemberdayaan dilakukan melalui tiga tahapan utama yang terintegrasi. Tahap pertama adalah pemberian materi edukasi mengenai teori dasar tidur bayi dan manfaat biomekanik dari sentuhan pijat. Tahap kedua adalah demonstrasi praktis menggunakan manekin bayi, di mana peneliti menunjukkan urutan pijat bayi yang standar mulai dari area wajah hingga kaki. Tahap ketiga adalah bimbingan langsung di mana ibu mempraktikkan teknik pemijatan pada bayi mereka sendiri dengan supervisi peneliti untuk memastikan tekanan dan arah usapan sudah tepat. Untuk mengukur variabel kualitas tidur bayi, peneliti menggunakan instrumen

kuesioner Brief Infant Sleep Questionnaire (BISQ) yang diisi oleh ibu sebelum program dimulai dan dua minggu setelah ibu mempraktikkan pijat bayi secara mandiri di rumah (Naingolan, AW, 2022).

Analisis data dilakukan dengan membandingkan rata-rata durasi tidur total bayi, frekuensi terbangun di malam hari, dan waktu yang dibutuhkan bayi untuk mulai tertidur (sleep onset latency) antara data awal dan data akhir. Selain data angka, peneliti juga melakukan wawancara mendalam untuk menangkap narasi pengalaman ibu selama melakukan pemberdayaan ini. Hal ini dilakukan untuk melihat perubahan aspek psikologis ibu, seperti peningkatan rasa percaya diri dan kenyamanan saat menyentuh bayinya. Seluruh rangkaian metode ini dijalankan dengan mengedepankan prinsip etika penelitian, di mana setiap responden diberikan penjelasan mengenai prosedur dan manfaat penelitian sebelum menandatangani lembar persetujuan tanpa adanya paksaan.

Hasil

Data yang dikumpulkan dari rangkaian observasi dan pengisian kuesioner sebelum dan sesudah program pemberdayaan menunjukkan perubahan yang sangat nyata pada dua aspek utama, yaitu kompetensi ibu dan pola tidur bayi. Sebelum intervensi dilakukan, hasil pre-test menunjukkan bahwa lebih dari tujuh puluh persen ibu merasa tidak memiliki pengetahuan yang cukup mengenai urutan pijat bayi yang benar dan merasa khawatir akan mencederai bayi jika melakukan pemijatan sendiri. Namun, setelah melalui fase pendampingan dan demonstrasi praktis, hasil post-test menunjukkan peningkatan skor keterampilan ibu yang

mempraktikkan teknik usapan pada area wajah, dada, perut, serta ekstremitas dengan tekanan yang tepat dan arah yang sesuai dengan aliran sirkulasi darah.

Sejalan dengan peningkatan kompetensi ibu, indikator kualitas tidur bayi yang diukur melalui instrumen Brief Infant Sleep Questionnaire (BISQ) mengalami perbaikan yang substansial. Rata-rata durasi tidur total bayi dalam rentang waktu dua puluh empat jam meningkat dari semula sepuluh hingga sebelas jam menjadi tiga belas hingga empat belas jam setelah dua minggu penerapan pijat bayi secara rutin. Penurunan frekuensi terbangun di malam hari juga tercatat sangat signifikan; bayi yang sebelumnya terbangun tiga hingga lima kali semalam, setelah rutin mendapatkan pijatan sebelum tidur oleh ibunya, frekuensi terbangunnya berkurang menjadi rata-rata satu kali per malam. Selain itu, waktu yang dibutuhkan bayi untuk jatuh tertidur (sleep onset latency) menjadi jauh lebih singkat, di mana bayi tampak lebih rileks dan tenang setelah sesi pemijatan berakhir.

Pembahasan

Interpretasi terhadap temuan penelitian ini menegaskan bahwa stimulasi sentuhan yang dilakukan secara sadar oleh ibu memiliki kekuatan transformatif terhadap fisiologi bayi. Secara biomekanik, pijat bayi meningkatkan aliran darah dan mempercepat pembersihan sisa-sisa metabolisme dalam jaringan otot, yang secara langsung mengurangi ketegangan fisik pada bayi. Secara endokrinologi, sentuhan kulit ke kulit (skin-to-skin contact) yang terjadi saat pemijatan

memicu hipotalamus untuk menurunkan produksi hormon kortisol dan meningkatkan hormon endorfin serta serotonin. Keseimbangan hormonal inilah yang menjadi kunci utama mengapa bayi dapat memasuki fase tidur dalam (deep sleep) dengan lebih cepat dan memiliki durasi tidur yang lebih stabil tanpa sering terjaga oleh respon stres sensorik dari lingkungan sekitarnya.

Aspek pemberdayaan ibu dalam penelitian ini menjadi faktor utama yang membedakannya dari pijat bayi oleh tenaga profesional. Saat ibu melakukan pemijatan sendiri, terjadi komunikasi non-verbal yang kuat melalui kontak mata dan sentuhan lembut, yang meningkatkan rasa aman bayi. Ini sangat penting secara psikologis dalam menurunkan kecemasan bayi saat waktu tidur. Bagi ibu, keberhasilan menenangkan bayi lewat pijatan memperkuat rasa percaya diri sebagai pengasuh utama. Pembahasan ini menegaskan bahwa peningkatan kualitas tidur bayi bukan hanya hasil dari teknik fisik, tetapi juga hasil dari sinergi antara kenyamanan fisik dan kestabilan emosional yang dibangun oleh ibu yang berdaya dan terampil.

Selain itu, pemijatan di area perut terbukti sangat efektif dalam merangsang sistem saraf parasimpatis melalui saraf vagus, yang membantu meningkatkan fungsi pencernaan bayi dan mengurangi risiko kolik atau perut kembung. Kondisi ini sering menjadi penyebab utama bayi menangis dan terjaga di malam hari. Dengan berkurangnya keluhan fisik pada sistem pencernaan, bayi bisa menjaga siklus tidur mereka dengan lebih tenang. Secara keseluruhan, ini menunjukkan bahwa edukasi dan pelatihan pijat bayi kepada ibu adalah strategi asuhan kebidanan yang sangat efektif. Strategi ini

tidak hanya membantu menciptakan kualitas tidur yang lebih baik bagi bayi, tetapi juga mengurangi beban stres ibu dalam menghadapi tantangan pengasuhan saat masa awal pertumbuhan anak.

Kesimpulan

Berdasarkan rangkaian proses penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa program pemberdayaan ibu melalui edukasi dan pelatihan teknik pijat bayi secara mandiri terbukti efektif secara signifikan dalam meningkatkan kualitas tidur bayi. Intervensi ini berhasil mengubah posisi ibu dari sekadar pengamat menjadi pelaku aktif dalam asuhan kesehatan bayi, yang secara langsung berdampak pada peningkatan durasi tidur total bayi serta pengurangan frekuensi terbangun di malam hari. Melalui pemahaman yang benar mengenai mekanisme fisiologis sentuhan, ibu mampu menciptakan kondisi relaksasi yang optimal bagi bayi, sehingga bayi dapat memasuki fase tidur dalam dengan lebih cepat dan mempertahankan siklus tidur yang lebih stabil.

Kesimpulan lain dari penelitian ini menunjukkan bahwa keberhasilan perbaikan pola tidur bayi sangat bergantung pada tingkat efikasi diri dan keterampilan teknis ibu. Pemberdayaan yang diberikan tidak hanya membekali ibu dengan urutan gerakan pemijatan, tetapi juga membangun kepercayaan diri ibu untuk merespons kebutuhan bayinya melalui stimulasi taktil. Hal ini membuktikan bahwa pijat bayi yang dilakukan sendiri oleh ibu memiliki nilai

terapeutik yang lebih tinggi karena melibatkan komponen keterikatan emosional dan kontak kulit ke kulit yang memperkuat rasa aman pada bayi. Rasa aman inilah yang menjadi landasan psikologis bagi bayi untuk tidur lebih tenang tanpa sering terjaga oleh gangguan kecemasan atau stres sensorik.

Secara klinis, penelitian ini juga menegaskan bahwa pijat bayi merupakan modalitas asuhan komplementer yang aman dan efektif untuk menurunkan kadar hormon stres pada bayi. Dengan berkurangnya ketegangan fisik dan perbaikan sistem pencernaan melalui stimulasi saraf vagus, bayi terhindar dari ketidaknyamanan fisik yang sering merusak pola tidur. Oleh karena itu, kesimpulan akhir dari kajian ini menekankan bahwa pemberdayaan ibu dalam keterampilan pijat bayi mandiri merupakan strategi promotif dan preventif yang sangat berharga untuk mendukung pertumbuhan fisik serta perkembangan neurologis bayi. Langkah ini sangat direkomendasikan untuk diterapkan secara luas sebagai bagian dari standar asuhan kebidanan komunitas guna meningkatkan kualitas hidup bayi sekaligus menurunkan tingkat stres pengasuhan pada ibu.

Referensi

- Anurogo, D., dan Wulandari, A. (2021). Deteksi Dini dan Manajemen Stress pada Ibu Pascasalin. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Field, T. (2020). Pediatric Massage Therapy Research. Miami: Touch Research Institute, University of Miami School of Medicine.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Kurikulum Pelatihan Stimulasi, Deteksi dan Intervensi Dini Tumbuh Kembang Anak (SDIDTK). Jakarta: Kemenkes RI.
- Kusmiran, E. (2021). Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita: Modul Pemberdayaan Ibu dan Anak. Jakarta: Salemba Medika.
- Lestari, P., dan Wijayanti, K. (2022). Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan di Puskesmas Kabupaten. Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan, 13(2), 210-218.
- Manurung, B., Damanik, N. S., & Simanjuntak, E. D. N. B. (2024). Pemberdayaan Suami Dalam Melakukan Pijat Oksitosin Terhadap Pengeluaran ASI Pada Ibu Nifas Di Praktek Bidan Madiri Rimenda Br Tarigan Kecamatan Medan Denai Tahun 2024. *Compromise Journal: Community Professional Service Journal*, 2(2), 26-30.
- Nainggolan, A. W., Lusiatur, L., Damanik, L. P., Munthe, J., Barus, M., & Khairiyah, K. (2022). Pemberdayaan Ibu dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi Melalui Pijat Bayi. *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat dan Corporate Social Responsibility (PKM-CSR)*, 5, 1-10.
- Roesli, U. (2020). Pedoman Pijat Bayi (Edisi Revisi). Jakarta: PT Trubus Agriwidya.
- Saryono, dan Waluyo, A. (2021). Metodologi Penelitian Keperawatan dan Kebidanan. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sinaga, E., dan Saribanon, N. (2022). Manajemen Kesehatan Menstruasi dan Kesehatan Reproduksi. Jakarta: Universitas Nasional.

Walker, P. (2021). Baby Massage: The Magic of Touch. London: Hamlyn Publishing.

Walyani, E. S. (2020). Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

FORISMA-VI
2025

STIKes Mitra Husada Medan