

PENGARUH BABY MASANGE TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA BAYI DI TPMB FAULIA ISNANDA FERAMITA, Amd.Keb

Dhinda Ayu Wijaya¹ Elsa Fatayah¹

¹Universitas dr. Soebandi

dhindaayuwijaya@gmail.com

The Effect of Baby Masange on the Quality of Sleep in Babies at TPMB Faulia Isnanda Feramita, Amd.Keb

Abstract: *Infancy is a golden period for the growth and development of babies, so special attention needs to be paid to the baby's growth and development, especially on the baby's sleep pattern. Sleep is one form of baby's adaptation to their environment. But the problem is that babies find it very difficult to sleep at night and if not treated seriously there can be behavioral disorders, growth and development and brain disorders. Sleep disorders in babies can be overcome by doing baby massage. Baby massage is part of how to care for babies to grow and develop optimally. Baby massage is touch after birth, and can guarantee continuous body contact that can maintain a comfortable feeling for the baby.*

Keywords: *Baby Massage, Baby Sleep Quality*

Abstrak: *Masa bayi merupakan masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi sehingga perlu mendapatkan perhatian khusus dalam tumbuh kembang bayi terutama pada pola tidur bayi. Tidur adalah salah satu bentuk adaptasi bayi terhadap lingkungannya. Tetapi permasalahannya bayi sulit sekali untuk tidur di malam hari dan jika tidak ditangani dengan serius terdapat adanya gangguan perilaku, tumbuh kembang serta gangguan otak. Gangguan tidur pada bayi dapat diatasi dengan melakukan baby massage atau pijat bayi. Baby massage atau Pijat Bayi merupakan bagian dari cara memelihara agar bayi tumbuh dan berkembang secara optimal. Baby massage merupakan sentuhan setelah kelahiran, serta dapat memberikan jaminan adanya kontak tubuh berkelanjutan yang dapat mempertahankan perasaan nyaman pada bayi.*

Kata kunci: *Pijat Bayi, Kualitas Tidur Bayi*

PENDAHULUAN

Masa bayi merupakan masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi sehingga perlu mendapatkan perhatian khusus. Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur dan istirahat (Dewi, 2022). Tidur adalah prioritas utama bagi bayi karena perbaikan neuro-otak terjadi saat ini dan menghasilkan sekitar 75% hormon pertumbuhan. Mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap pertumbuhan dan perkembangannya (Aryani, Widiyono, et al., 2022).

Dampak motorik dan sensorik pada pertumbuhan dan perkembangan seperti penambahan panjang badan dan berat badan, gigi, struktur tulang, kemampuan untuk belajar mengangkat kepala ketika akan tengkurap, kemampuan untuk duduk dan kemampuan ketika sudah mampu tertawa dan teriak serta menoleh jika dipanggil ataupun mendengar bunyi-bunyian. Tidur adalah salah satu bentuk adaptasi bayi terhadap lingkungannya. Tetapi permasalahannya bayi sulit sekali untuk tidur di malam hari dan jika tidak ditangani dengan serius terdapat adanya gangguan perilaku, tumbuh kembang serta gangguan otak (Dewi, 2022).

Sesuai data dari Badan Kesehatan Dunia (World Health Organization), menyatakan terdapat 33% bayi menghadapi permasalahan tidur. Salah satu penyebab masalah ini adalah pola

asuh orang tua atau kebiasaan tidur anak yang kurang benar dalam menidurkan anak. Hal ini, cara tidur yang sehat sebaiknya diajarkan sejak dini. Tidur adalah aktivitas penting bagi bayi, yang merangsang perkembangan pada otak, berperan dalam pengaturan daya ingat dan informasi (Supriatin et al., 2022).

Pola tidur bayi berbeda beda, namun kebutuhan tidur bayi baru lahir lebih banyak. Setiap 3 jam sekali bayi akan terjaga untuk minum. Dengan bertambahnya usia, kebutuhan tidur akan semakin berkurang. Bayi akan tidur di malam hari, sedangkan siang harinya terjaga. Pada usia 6 bulan, bayi akan tidur sejenak pagi harinya, sedangkan siang harinya terjaga dan malam harinya tertidur pulas hingga menjelang subuh terjaga untuk menyusu. Tidur bayi dengan kuantitas lima atau enam jam namun saat bangun bayi terlihat segar, menandakan kualitas tidurnya baik. Bayi yang tidurnya cukup tanpa sering terbangun, lebih bugar dan tidak gampang rewel. Oleh karena itu, kualitas tidur bayi perlu dijaga. Bayi yang mengalami gangguan tidur akan mengalami gangguan yang sama di masa masa selanjutnya terutama pada masa pertumbuhan. Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa gangguan tidur pada bayi usia 3-6 bulan yang tidak teratasi maka akan terjadi gangguan tidur hingga usia 12 bulan (Umanailo & Saraha, 2021).

Gangguan tidur pada bayi dapat diatasi dengan melakukan baby massage atau pijat bayi. Massage adalah terapi sentuh tertua dengan teknik yang menggunakan gerakan anggota tubuh

(tangan, jari, siku, kaki) atau alat bantu lain pada jaringan lunak (kulit, otot, saraf) yang memberi efek stimulasi, rileksasi, melancarkan peredaran darah. Baby massage atau Pijat Bayi merupakan bagian dari cara memelihara agar bayi tumbuh dan berkembang secara optimal. Baby massage merupakan sentuhan setelah kelahiran, serta dapat memberikan jaminan adanya kontak tubuh berkelanjutan yang dapat mempertahankan perasaan nyaman pada bayi. Terapi sentuh, terutama pijat pada bayi dapat menghasilkan perubahan fisiologis yang menguntungkan. sehingga dianggap penting dalam perawatan bayi, disamping ASI eksklusif dan imunisasi (Umanailo & Saraha, 2021)

METODE PENGABMAS

Program pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui beberapa tahap kegiatan yaitu :

1. Tahap Persiapan

Pengabdian masyarakat ini diawali dengan mengidentifikasi permasalahan mitra dan melihat potensi yang dimiliki oleh Masyarakat setempat baik dari segi sumber daya manusia maupun sumber daya alam yang dimiliki.

Melakukan koordinasi terkait dengan kesediaan Mitra untuk bekerjasama. Tahap ini dimulai dengan persiapan, koordinasi dengan pihak terkait yaitu TPMB Faulia Isnanda Feramita, Amd.Keb. Untuk selanjutnya, persiapan alat dan bahan yang akan di berikan kepada Masyarakat.

2. Tahap Pelaksanaan

Tahapan dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini yaitu; tahap 1 : Pendidikan Kesehatan (penyampaian materi tentang baby massage), tahap 2 : Pendidikan Kesehatan (tentang kualitas tidur pada anak usia 0-12 bulan)

3. Tahap Akhir

Pada tahap akhir melakukan evaluasi kegiatan dengan menanyakan kembali kepada ibu terkait materi yang telah di sampaikan yaitu tentang baby massage dan kualitas tidur bayi usia 0-12 bulan. Adapun tugas ketua dan anggota yaitu; pembuatakan laporan, melakukan kerja sama dengan mitra menyiapkan alat dan bahan yang di butuhkan, berkoordinasi dengan peserta yang akan hadir dan menyiapkan tempat dan sarana prasarana.

HASIL PENGABMAS

Setelah kegiatan pengabdian masyarakat tentang pemberian penyuluhan pengaruh baby massage terhadap kualitas tidur pada bayi usia 0-12 di harapkan ibu dapat memahami dan mengerti cara melakukan baby massage dan mengetahui manfaatnya terhdapa kualitas tidur bayi dan juga di harapkan ibu mampu melakukan baby massage secara mandiri di rumah.

PEMBAHASAN

Massage sebhuh terapi yang sudah ada sejak lama yang di lakukan dengan cara memberikan sentuhan pada jaringan lunak pada tubuh seperti pada kulit, otot, tendon dan ligamen. Massage

biasanya di lakukan pada area kulit karena kulit dapat merasakan sebuah sentuhan yang akan berpengaruh pada pikiran dan tubuh seseorang. Massage mampu merilekskan otot –otot sehingga peredaran darah pada tubuh menjadi lancar, memberikan maksud komunikasi, memberikan rasa hangat, rasa nyaman, rasa senang, sehingga merangsang produksi endorphin secara alami oleh tubuh. Sementara itu baby massage disebut dengan terapi sentuhan. Adapun manfaat dari baby massage yaitu membantu dalam memberikan rangsangan pada syaraf motorik sehingga merubah pola tidur pada bayi yang awalnya pola tidurnya buruk menjadi lebih baik, membantu proses pencernaan, membuat emosi stabil, membantu menyehatkan tubuh dan otot-otot (Cahyani et al., 2020).

Bayi yang di berikan terapi massage selama 15 menit akan membuat bayi merasa rileks, tidur lebih nyenyak, sehingga berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangannya yang semakin baik (Simbolon, 2021).

Hal ini juga sejalan dengan hasil penelitian Tang & Aras (2018) sentuhan yang lembut dari baby massage membantu mengurangi ketegangan otot- otot bayi sehingga menimbulkan rasa nyaman dan rilek. Hal ini yang memicu keluarnya hormon oksitosin dan endofrin pada saat di lakukan pemijatan. Keadaan rilek dan nyaman yang timbul membuat gelombang otak melambat sehingga membantu seseorang istirahat dan tertidur. Penyebab perubahan gelombang otak mengalami penurunan yaitu adanya penurunan gelombang alpha dan dan meningkatnya

gelombang beta dan theta, dimana gelombang tersebut mempengaruhi proses tidur.

Dalam penelitian lain yang di lakukan oleh Aryani, Rositasari, et al., (2022) mengatakan bayi yang telah di berikan perlakuan baby massage mengalami peningkatan kualitas tidur yang di tandai dengan durasi tidur malam bayi yaitu lebih dari 9 jam, terbangun kurang dari 3 kali, lama terbangun kurang dari 1 jam dan bayi tidak rewel saat terbangun.

PENUTUP

Kualitas tidur pada bayi sangat penting bagi kesehatan bayi sehingga perlu adanya tindakan ketika bayi tersebut mengalami gangguan terhadap pola tidurnya. Adapun terapi yang di lakukan untuk meningkatkan kualitas tidur bayi yaitu dengan melakukan pemberian baby massage kepada bayi.

Dalam kegiatan ini di harapkan ibu dapat mengerti tentang pengaruh baby massage terhadap kualitas tidur bayi, ibu juga di harapkan dapat melakukan baby massage secara mandiri di rumah.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryani, A., Rositasari, S., & Suwarni, A. (2022). *Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-10 Bulan dengan Pemberian Baby Massage Menggunakan Virgin Coconut Oil*. 5(1), 49–58.
- Aryani, A., Widiyono, Rosita, S., & Suwarni, A. (2022). *Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-10 Bulan dengan Pemberian Baby Massage Menggunakan Virgin Coconut Oil*. Vol 05.
- Cahyani, M., Prastuti, B., Studi, P., Kesehatan, I.,

- & Tidur, K. (2020). *Efektifitas pijat terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di klinik cahaya bunda*. 4(2), 107–113.
- Dewi, S. R. (2022). *Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Di PMB Hj. Nur Hasanah, SST Kecamatan Tanggulangin Kabupaten Sidoarjo*. Vol1.
- Simbolon, M. (2021). *Penyuluhan Pengaruh Baby Massage Therapy Pola Tidur Di Klinik Pratama Santa Elisabeth Kefamenanu Tahun 2020*. *Krida Cendekia*, 1(1), 1–6.
<http://www.kridacendekia.com/index.php/jkc/article/view/46>
- Supriatin, T., Nurhayani, Y., Ruswati, Trihandayani, Y., & Marwati. (2022). *Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Umur 0-6 Bulan Di Lemahabang RT 001 RW 001 Dusun 01 Cirebon 2022*. Vol 13.
- Tang, A., & Aras, D. (2018). *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1–4 Bulan Aco*. *Global Health Science*, 3(1), 12–16.
- Umanailo, R., & Saraha, hi R. (2021). *Pengaruh Frekuensi Baby Massage terhadap Kualitas Tidur B ayi Usia 3 - 6 Bulan*. Vol 9.