

Pijat Bayi untuk Meningkatkan Kualitas Tidur

Selvia¹, Ari Andayani², Anggita Fajariyani³, Andri Yani⁴

¹Program Studi Sarjana Kebidanan, Universitas Ngudi Waluyo, aselvia17@gmail.com

²Program Studi Sarjana Kebidanan, Universitas Ngudi Waluyo, arianday@gmail.com

³Program Studi Sarjana Kebidanan, Universitas Ngudi Waluyo,
anggitafajariyani1919@gmail.com

⁴Program Studi Kebidanan, Universitas Ngudi Waluyo, andrymajid0@gmail.com

Korespondensi Email: aselvia17@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-06-17

Accepted, 2022-06-23

Published, 2022-07-13

Keywords: Pertumbuhan,
Perkembangan, Kualitas
Tidur Bayi

Abstract

Infancy is a golden period for the growth and development of children so it needs special attention. One of the factors that affect the growth and development of babies is sleep and rest. Sleep needs are not only seen in terms of quantity but also quality. With good quality sleep, the baby's growth and development can be achieved optimally. Sleep is one of the baby's adaptation benefits to the environment. but other problems experienced are problems for babies who find it very difficult to sleep at night and if not treated seriously there are behavioral disorders, growth and development and brain disorders. Given the importance of sleep time for the development of the baby, the need for sleep must be completely met so that it does not adversely affect its development. One way that can be done to meet these needs is baby massage. Babies who are massaged will be able to sleep soundly, while when they wake up their concentration power will be fuller. Methodology: The method used with baby massage is baby massage discussion and baby massage demo Result: Babies are given massage to improve their sleep quality. Discussion: identifying potential and clinical problems in infants with poor sleep quality, analyzing problems, looking for alternative solutions to problems and preparing work plans in dealing with cases of poor sleep quality. If the baby's sleep quality is lacking, baby massage can be given.

Abstrak

Masa bayi merupakan masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan anak sehingga perlu mendapatkan perhatian khusus. Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur dan istirahat. Kebutuhan tidur tidak hanya dilihat dari aspek kuantitas saja namun juga kualitasnya. Dengan kualitas tidur yang baik, pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat dicapai secara optimal. Tidur adalah salah satu bentuk adaptasi bayi terhadap lingkungannya. Tetapi masalah yang dialami lainnya

adalah permasalahan bagi bayi yang sulit sekali untuk tidur di malam hari dan jika tidak ditangani dengan serius ada gangguan perilaku, tumbuh kembang serta gangguan otak. Mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan tersebut adalah dengan pijat bayi. Bayi yang dipijat akan dapat tidur dengan lelap, sedangkan pada waktu bangun, daya konsentrasinya akan lebih penuh. Metode yang digunakan dengan pemijatan pijat bayi adalah diskusi dan demonstrasi pijat bayi. Hasil :Bayi diberikan pijat untuk meningkatkan kualitas tidur. Mengidentifikasi potensi dan permasalahan klinis pada bayi yang kualitas tidurnya kurang, menganalisa masalah, mencari alternatif pemecahan masalah dan penyusunan rencana kerja dalam menangani kasus kualitas tidur bayi kurang. Kualitas tidur bayi kurang dapat diberikan pijat bayi.

Pendahuluan

Masa bayi adalah masa dimana kontak erat antara ibu dan anak terjalin dalam masa ini, pengaruh ibu dalam mendidik anak sangatlah besar. Bayi yang berumur 29 hari sampai 11 bulan adalah masa yang akan terjadi pertumbuhan yang pesat dan proses pematangan berlangsung secara terus menerus terutama meningkatnya fungsi sistem saraf dan seorang bayi sangat bergantung pada orang tua. Dan keluarga sebagai unit pertama yang dikenalnya pada masa ini, kebutuhan akan pemeliharaan kesehatan bayi, mendapat ASI eksklusif selama 6 bulan penuh, diperkenalkanlah kepada makanan pendamping ASI sesuai umurnya, diberikan imunisasi sesuai jadwal, mendapat pola asuh yang sesuai.

Masa bayi merupakan masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan anak sehingga perlu mendapatkan perhatian khusus. Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur dan istirahat. Kebutuhan tidur tidak hanya dilihat dari aspek kuantitas saja namun juga kualitasnya. Dengan kualitas tidur yang baik, pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat dicapai secara optimal. Tidur adalah salah satu bentuk adaptasi bayi terhadap lingkungannya. Tetapi masalah yang dialami lainnya adalah permasalahan bagi bayi yang sulit sekali untuk tidur di malam hari dan jika tidak ditangani dengan serius ada gangguan perilaku, tumbuh kembang serta gangguan otak. Mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan tersebut adalah dengan pijat bayi. Bayi yang dipijat akan dapat tidur dengan lelap, sedangkan pada waktu bangun, daya konsentrasinya akan lebih penuh. Fakta menunjukkan masih banyak ibu-ibu yang enggan untuk melakukan pemijatan secara rutin kepada bayinya apalagi di awal kelahirannya. Hal tersebut karena adanya perasaan takut salah memijat bayinya, badan bayi yang masih lemah serta tidak tahu bagaimana teknik memijat yang benar.

Pijat Bayi merupakan terapi sentuh kontak langsung dengan tubuh yang dapat memberikan rasa aman dan nyaman pada bayi. Sentuhan dan pelukan dari seorang ibu adalah kebutuhan dasar bayi. Jika pijat bayi dilakukan secara teratur akan meningkatkan hormon katekolamin (epinefrin dan norepinefrin) yang dapat memicu stimulasi tumbuh kembang karena dapat meningkatkan nafsu makan, meningkatkan berat badan, dan merangsang perkembangan struktur maupun fungsi otak.

Pijatan lembut akan membantu mengendurkan otot-ototnya sehingga bayi menjadi tenang dan tidurnya nyenyak. Sentuhan lembut pada bayi merupakan sarana ikatan yang indah antara bayi dan orang tuanya. Bayi yang dipijat selama kurang lebih 15 menit akan merasa lebih rileks, tidur lebih lelap, perkembangan dan pertumbuhannya juga semakin baik. Selain itu, solusi lain agar bayi tidur pulas yaitu mengatur jadwal menyusu, mengganti popok ketika bayi BAK dan BAB.

Peningkatan kualitas atau lama tidur bayi yang dilakukan pijat bayi disebabkan oleh adanya peningkatan kadar sekresi serotonin yang dihasilkan pada saat pemijatan. Serotonin merupakan zat transmitter utama yang menyertai pembentukan tidur dengan menekan aktivitas sistem pengaktivasi retikularis maupun aktivitas otak lainnya. Melatonin mempunyai peran dalam tidur dan membuat tidur lebih lama dan lelap pada saat malam hari. Hal ini disebabkan karena melatonin lebih banyak diproduksi pada keadaan gelap saat cahaya yang masuk ke mata berkurang. Tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi.

Bayi dengan kualitas tidur yang tidak adekuat tentunya dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi untuk mengembalikan keseimbangan fisiologi dan psikologi dapat diberikan pijatan adalah pijat bayi yang dapat meningkatkan kualitas tidur bayi sehingga dapat meningkatkan keseimbangan fisiologi dan psikologi bayi.

Dampak fisiologi meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa capek, lemah, koordinasi neuromuskular buruk, proses penyembuhan lambat dan daya tahan tubuh menurun. Sedangkan dampak psikologinya meliputi emosi lebih labil, cemas, tidak konsentrasi, kemampuan kognitif dan menggabungkan pengalamannya lebih rendah. Bayi yang mengalami gangguan tidur akan mengalami gangguan yang sama dimasa-masa selanjutnya terutama pada masa pertumbuhan. Saat ini berbagai terapi telah dikembangkan, baik terapi farmakologis maupun non farmakologis. Salah satu terapi non farmakologis untuk mengatasi masalah tidur bayi adalah pijat bayi. Pijat bayi merupakan salah satu jenis stimulasi yang akan merangsang perkembangan struktur maupun fungsi dari kerja sel-sel dalam otak.

Metode

Jenis metode yang digunakan pada pijat bayi untuk meningkatkan kualitas tidur yaitu dengan pemijatan pijat bayi adalah diskusi dan demonstrasi pijat bayi.

Hasil dan Pembahasan

Hasil wawancara pada ibu pasien yang dilakukan di Puskesmas Dadapayam didapatkan hasil sebagai berikut yaitu : Masih kurangnya pengetahuan ibu bayi bagaimana cara memijat bayinya untuk meningkatkan kualitas tidur bayi maka dari itu ibu bayi bisa memijat bayinya dengan metode pijat bayi yang sangat bermanfaat untuk bayi dengan metode pijat bayi.

Berdasar fakta yang diperoleh di beberapa daerah banyak ibu yang tidak tahu cara penanganan meningkatkan kualitas tidur pada bayinya padahal penanganan meningkatkan kualitas tidur bayi tidak hanya dari obat saja tetapi bisa menggunakan pijat bayi untuk meningkatkan kualitas tidur bayi. Oleh sebab itu, dengan dilakukannya pelatihan ini diharapkan agar ibu bisa menerapkan metode pijat bayi yang mengalami berkurangnya kualitas tidur bayi untuk bisa diterapkan dirumah.

1. Koordinasi dan pemberian informasi kegiatan pengabdian masyarakat. Tim pelaksana mengadakan pertemuan persiapan pelaksanaan dengan melibatkan mahasiswa S1 Kebidanan sebanyak 3 orang. Pada pertemuan ini menjelaskan rangkaian kegiatan secara teknis pelaksanaan pengabdian.
2. Sosialisasi kegiatan pengabdian di Puskesmas Dadapayam. Sosialisasi dilakukan dalam bentuk koordinasi dengan mengundang ibu dan bayi. Kegiatan sosialisasi

dilakukan oleh tim pengabdian. Rencana sosialisasi akan tetap memperhatikan protocol kesehatan dengan selalu menggunakan masker. Sosialisasi dilakukan mengingat pentingnya peran aktif ibu dalam bayi dengan kondisi sehat. Ibu dan bayi bersedia mengikuti kegiatan hingga akhir dan bertempat tinggal di wilayah Puskesmas Dadapayam.

3. Persiapan kegiatan pengabdian tanggal, lokasi pengabdian diupayakan tempat yang luas dan memiliki kapasitas cukup untuk diterapkannya protokol kesehatan dan alat dan bahan yang dibutuhkan

Kesimpulan dan Saran

Peningkatan kualitas atau lama tidur bayi yang dilakukan pijat bayi disebabkan oleh adanya peningkatan kadar sekresi serotonin yang dihasilkan pada saat pemijatan. Serotonin merupakan zat transmitter utama yang menyertai pembentukan tidur dengan menekan aktivitas sistem pengaktivasi retikularis maupun aktivitas otak lainnya. Melatonin mempunyai peran dalam tidur dan membuat tidur lebih lama dan lelap pada saat malam hari. Hal ini disebabkan karena melatonin lebih banyak diproduksi pada keadaan gelap saat cahaya yang masuk ke mata berkurang. Tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi.

Keluarga pasien diharapkan dapat menerapkan pijat bayi secara teratur pada bayinya untuk meningkatkan kualitas tidur bayinya.

Terimakasih

Dalam pelaksanaan penyusunan studi kasus ini penulis banyak mengalami kendala dikarenakan keterbatasan pengetahuan dan pengalaman penulis, namun berkat usaha dan dukungan serta bimbingan berbagai pihak studi kasus ini dapat diselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Kedua orang tua kami yang telah memberikan semangat dan telah berjuang demi kesuksesan saya, merekalah yang telah rela berkorban dalam setiap langkah saya untuk memenuhi pendidikan
2. Semua saudara dan keluarga kami yang telah memberikan semangat dan dukungan untuk terus maju
3. Pargiyati, S.ST. Keb selaku bidan koordinator di Puskesmas Dadapayam
4. Ari Andayani, S.Si.T, M.Kes selaku Pembimbing kami yang telah memberikan bimbingan, motivasi dan masukan dalam pembuatan pengabdian masyarakat ini
5. Seluruh dosen dan karyawan Universitas Ngudi Waluyo
6. Rekan-rekan seangkatan yang telah memberikan bantuan dan dukungan selama ini semoga kita menjadi orang yang sukses
7. Semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu yang telah membantu menyelesaikan pengabdian masyarakat ini.

Daftar Pustaka

Ambarwati, Wulandari.(2009). *Asuhan Kebidanan Nifas*. Yogyakarta: Mitra Cendikia

Ambarwati, Wulandari. (2010). *Asuhan Kebidanan Nifas*. Yogyakarta: Nuha Medika

Dewi. (2010). *Buku Ajar: Asuhan Neonatus Dan Balita*. Jakarta. Salemba Medika
Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Maryanti, dkk.(2011). *Buku Ajar Neonatus Bayi dan Balita*. Jakarta. Trans Info Media

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

Matondang, dkk. (2013). *Diagnosis Fisis Pada Anak*. Jakarta: CV Sagung Seto.

Muaris. (2006). *Sarapan Sehat Untuk Anak Balita*. Jakarta : PT Gramedia PustakaUtama

Nursalam. (2008). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Keperawatan*. Jakarta.
Salemba Medika

Sondakh. (2013). *Buku Asuhan Kebidanan Kebutuhan Persalinan dan Bayi Baru Lahir* .
Jakarta: Erlangga.

Susilaningrum. (2013). *Asuhan Keperawatan Bayi Dan Anak UCounter Pressure*. Jurnal
Keperawatan dan Kebidanan.Jakarta: Salemba Medika.

Sutomo, Anggraini. (2010). *Menu Sehat Alami Untuk Balita &Batita*. Jakarta : PT
Agromedia Pustaka

Varney. (2007). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Edisi 4 volume 1*. Jakarta. EGC.

Varney H. (2016). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Edisi 4*. Jakarta : EGC

Walyani, Purwoastuti. (2014). *Asuhan Kebidanan Persalinan Dan Bayi Baru Lahir*.
Yogyakarta. Pustaka Baru.