



PENGARUH TERAPI PIJAT TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR BAYI USIA 3-12 BULAN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BENTIRING KOTA BENGKULU

Vellyza Collin^{1*}, Dian Dwiana Maydinar², Devi Listiana³, Buyung Keraman⁴ Aprilia Ika Mawanda⁵

¹Program Studi S1 Keperawatan STIKES Tri Mandiri Sakti Bengkulu
Email : vellyzacolin7@gmail.com

ABSTRAK

Pijat bayi disebut juga stimulasi touch atau terapi sentuh. Disebut terapi sentuh dikarenakan melalui pijat bayi akan terjadi komunikasi melalui sentuhan antara ibu dan bayinya. Selain terapi pijat juga berfungsi sebagai terapi yang banyak memberikan manfaat, pijat bayi ini juga merupakan cara ungkapan cinta orang tua ke anaknya. Sentuhan yang dirasakan bayi pada kulitnya berdampak positif bagi perkembangan fisik, emosional dan tumbuh kembang bayi. Tujuan penyuluhan ini adalah meningkatkan pengetahuan ibu tentang terapi pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi 3-12 bulan. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan penyuluhan adalah ceramah, demonstrasi dan diskusi. Hasil dari penyuluhan ini adalah responden mampu dan pahan cara melakukan pijat bayi

Kata Kunci: terapi pijat, kualitas tidur bayi

ABSTRACT

Baby massage is also known as touch stimulation or touch therapy. Called touch therapy because through baby massage there will be communication through touch between mother and baby. In addition to massage therapy also functions as a therapy that provides many benefits, baby massage is also a way of expressing the love of parents to their children. The touch that the baby feels on his skin has a positive impact on the baby's physical, emotional and growth development. The purpose of this counseling is to increase mother's knowledge about infant massage therapy to improve the sleep quality of babies 3-12 months. The methods used in the implementation of counseling are lectures, demonstrations and discussions. The result of this counseling is that respondents are able and understand how to do baby massage

Keywords: *massage therapy, baby sleep quality*

PENDAHULUAN

Tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan beberapa gangguan pada bayi meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa lelah, lemas, emosi lebih labil, cemas, rewel, tidak konsentrasi, merasakan kantuk yang berlebih. Mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh

buruk terhadap terhadap perkembangannya. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan tersebut adalah dengan pijatan. Bayi yang dipijat akan dapat tidur dengan lelap, sedangkan pada waktu bangun, daya konsentrasinya akan lebih penuh. Dari beberapa penelitian yang dilakukan di Beijing China mengungkapkan bahwa 23,5% anak mengalami gangguan tidur, di Swiss 20% anak yang terbangun pada



malam hari, sedangkan di Amerika Serikat sebanyak 84% anak menderita gangguan tidur dengan keluhan anak sulit tidur malam dan sering terbangun ketika tiap malam hari (Nugraheni, Ambarwati & Marni, 2019)

Berdasarkan data WHO, sebanyak 33% bayi mengalami gangguan tidur. Di Indonesia sebanyak 44,2% anak usia dibawah 3 tahun mengalami gangguan tidur (Setyawati & Wulanningrum, 2020). Data dari 5 kota besar di Indonesia yakni di Jakarta, Bandung, Medan, Palembang, dan Batam terdapat 51,3% bayi yang mengalami gangguan tidur, 42% jam tidur malamnya kurang dari 9 jam, terbangun pada malam hari lebih dari 3 kali dalam lama terbangun pada malam hari lebih dari 1 jam (Tang & Aras, 2018).

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. 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 di bandingkan ketika bayi terbangun (Absari, Sari & Sari, 2019).

Masa bayi merupakan tahapan dimana pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat dimulai dari bayi tersebut lahir hingga nanti berusia satu tahun. Masa bayi dianggap sebagai periode kritis dalam perkembangan keperibadian karena merupakan periode dimana dasar-dasar di awal kehidupannya (Anggraini & Sari, 2020).

Pijat bayi adalah gerakan usapan lambat dan lembut pada seluruh tubuh bayi yang dimulai dari kaki, perut, dada, wajah, tangan dan punggung bayi. Pijat bayi merupakan salah satu bentuk rangsang raba. Rangsang raba yang paling penting dalam perkembangan. Pijatan lembut akan membantu meringankan ketegangan otot sehingga bayi menjadi lebih tenang dan tertidur (Anggraini & Sari, 2020).

Pada masa bayi pertumbuhan sel-sel sarafnya belum sempurna sehingga diperlukan waktu tidur yang berkualitas dan sehat untuk perkembangan saraf, pembentukan sinaps serta pelepasan 75% hormon pertumbuhan pada saat bayi tidur. Tidur juga mempunyai peran penting dalam tumbuh kembang normal, kesehatan emosi dan fungsi imun, pertumbuhan dan pemulihan jaringan tubuh, pembelajaran dan memori, serta perbaikan sistem saraf pusat (Nugraheni, Ambarwati & Marni, 2019).

Pada usia 3-12 bulan bayi sudah mulai aktif bergerak dan sudah mulai bisa mengangkat kepalanya sehingga pada usia 3-12 bulan ini bayi rentan mengalami kelelahan yang menyebabkan bayi rewel dan susah tidur yang dapat menyebabkan tidur bayi kurang (Santy, Sari & Maulina, 2019). Berdasarkan hasil survey awal yang dilakukan oleh peneliti di wilayah kerja puskesmas Bentiring Kota Bengkulu, pada bulan Januari – Maret 2022 terdapat 49 bayi di wilayah kerja puskesmas Bentiring Kota Bengkulu.

BAHAN DAN METODE

Pelaksanaan penyuluhan tentang Pengaruh terapi pijat terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 3-



12 bulan di wilayah kerja Puskesmas Bentiring Kota Bengkulu. Dilakukan pada hari Jumat, 18 Maret 2022 pada pukul 10.00 WIB sampai dengan pukul 11.15 WIB. Peserta dari penyuluhan merupakan Ibu yang mempunyai bayi umur 3-12 bulan yang berjumlah 15 orang. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan penyuluhan yaitu ceramah, demonstrasi dan diskusi tanya jawab penyuluhan diawali dengan pembukaan dan dilakukan pre test dengan waktu kurang lebih 10 menit, penyampaian materi dengan waktu kurang lebih 20 menit, sesi tanya jawab dan penutup serta post dengan waktu 10 menit serta evaluasi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan penyuluhan ini didapatkan bahwa peserta penyuluhan antusias dalam mendengarkan materi penyuluhan yang diberikan dan mampu mendemonstrasikan cara pijat bayi. Peserta juga serius memperhatikan presentator dalam menjelaskan materi penyuluhan.

Kualitas tidur adalah mutu atau keadaan fisiologis tertentu yang didapatkan selama seseorang tidur, yang memulihkan proses-proses tubuh yang terjadi pada waktu orang itu bangun, dengan jumlah tidur non REM dan REM yang tepat. Jika kualitas tidurnya bagus artinya fisiologi tubuh dalam sel otak pulih kembali seperti semula saat bangun tidur (Irianti & Karlinah, 2021).

Tidur terdiri dari beberapa tahap mempunyai ciri tersendiri. Tahap I terjadi bila merasakan ngantuk dan mulai tertidur, jika terdengar bunyi sampai dia terbangun. Berlangsung 30 detik sampai 5 menit pertama dari siklus tidur. Tidur tahap II seluruh tubuh seperti berada pada tahap 1 tidur

yang lebih dalam, masih mudah dibangunkan, meskipun benar-benar berada dalam keadaan tidur berlangsung 10-40 menit, dapat terbangun karena sentakan tiba-tiba dari dari ekstremitas tubuhnya. Tidur tahap III tertidur cukup pulas, rileks, tonus otot mulai menurun. Tidur tahap IV adalah tidur paling nyenyak, tanpa mimpi dan sulit dibangunkan (Tang, 2018).

Pijat bayi disebut juga stimulasi touch atau terapi sentuh. Disebut terapi sentuh dikarenakan melalui pijat bayi akan terjadi komunikasi melalui sentuhan antara ibu dan bayinya. Pijat bayi mempunyai beberapa jenis gerakan, terapi dan tujuan. Selain terapi pijat juga berfungsi sebagai terapi yang banyak memberikan manfaat, pijat bayi ini juga merupakan cara ungkapan cinta orang tua ke anaknya. Sentuhan yang dirasakan bayi pada kulitnya berdampak positif bagi perkembangan fisik, emosional dan tumbuh kembang bayi. Kualitas tidur juga berpengaruh pada perkembangan emosi bayi selain perkembangan fisiknya kualitas tidur bayi harus terpenuhi dengan baik dan perlu mendapatkan perhatian dari keluarga agar nantinya bayi dapat mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal (Cahyani & Prastuti, 2020).

Menurut Tang & Aras (2018), sentuhan lembut dari pemijat pada bayi membantu mengurangi ketegangan otot-otot bayi sehingga timbul perasaan nyaman dan rileks keadaan tenang dan rileks menyebabkan gelombang otak melambat, sehingga membuat seseorang dapat beristirahat dan tertidur salah satu faktor yang dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan bayi yaitu tidur dan



istirahat oleh karna itu kualitas dan kuantitas tidur bayi perlu diperhatikan dengan melihat cara, kenyamanan serta pola tidur dari sang bayi. Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi.

SIMPULAN

Terapi pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan di wilayah kerja Puskesmas Bentiring Kota Bengkulu. Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi.

DAFTAR PUSTAKA

- Absari, N., Sari, R. M., & Sari, S. P. (2019). *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Pola Lama Tidur Siang Di Wilayah Kerja Puskesmas Basuki Rahmad Kota Bengkulu. Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak Akademi Kebidanan An-Nur*, 4(1).
- Anggraini, R. D., & Sari, W. A. (2020). *Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan. Jurnal penelitian kesehatan*, 10(1), 25-32.
- Cahyani, M., & Prastuti, B. (2020). *Pengaruh pijat terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di klinik cahaya bunda. JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 4(2), 107-113.
- Fathonah, s. n. (2019). *pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur pada bayi di little baby spa poloharjo sobayan pedan klaten* (Doctoral dissertation, Stikes Duta Gama).
- Nugraheni, R. I., Ambarwati, R., & Marni, M. (2019). *Upaya Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan Dengan Terapi Pijat. Jurnal Keperawatan Gsh*, 7(1), 19-23.
- Permata, A. (2017). *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Lama Tidur Malam Pada Bayi 3-6 Bulan. Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 37-4
- Santy, E., Sari, U. S. C., & Maulina, P. (2019). *Perubahan Pola Tidur Bayi Usia 3 Sampai 12 Bulan Dengan Baby Spa. MIKIA: Mimbar Ilmiah Kesehatan Ibu dan Anak (Maternal and Neonatal Health Journal)*, 3(2).
- Tang, A., & Aras, D. (2018). *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-4 Bulan. GLOBAL HEALTH SCIENCE (GHS)*, 3(1), 12-16.