

## **EDUKASI PIJAT BAYI UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR BAYI**

**Nora Isa Tri Novadela<sup>1</sup>, Warjidin Aliyanto<sup>2</sup>, Lely Sulistianingrum<sup>3</sup>, Dessy Safutri<sup>4</sup>**

Jurusan Kebidanan Prodi Sarjana Terapan Kebidanan dan Diploma Tiga  
Kebidanan Tanjungkarang Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang

Email : [lelysulistianingrum11@gmail.com](mailto:lelysulistianingrum11@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Masa neonatus, bayi, balita, dan anak pra sekolah merupakan periode penting dalam tumbuh kembang seorang anak yang sangat menentukan kualitas hidupnya di masa depan. Salah satu faktor yang mempengaruhi pertumbuhan bayi adalah terpenuhinya kebutuhan tidur. Tidur adalah salah satu rangsangan untuk pertumbuhan otak. Sekitar 75% hormon pertumbuhan diekskresikan saat anak tidur. Hormon ini memiliki tugas merangsang pertumbuhan tulang dan jaringan, dan mengatur metabolisme tubuh, termasuk otak. Banyak bayi memiliki masalah tidur di Indonesia, yaitu sekitar 44,2%. Namun, hampir atau bahkan lebih dari 72% orang tua tidak menganggap gangguan tidur pada bayi sebagai masalah. Meskipun itu dianggap masalah, mereka hanya menganggapnya sebagai masalah kecil. Bahkan, masalah tidur dapat mengganggu pertumbuhan bayi, menyebabkan fungsi kekebalan tubuh rentan, dan mengganggu regulasi sistem endokrin. Kegiatan Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pendampingan kepada ibu hamil dan menyusui mengenai pijat bayi. Metode kegiatan ini dilakukan dengan memberikan edukasi menggunakan leaflet dan alat peraga kepada peserta. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 29 Juli 2025 di Posyandu Melati Desa Marga Agung Kecamatan Jati Agung Kabupaten Lampung Selatan sebagai desa binaan Tangguh ASI. Jumlah peserta yang hadir sebanyak 30 orang. Peserta mendapatkan edukasi pentingnya pijat bayi untuk meningkatkan kualitas tidur bayi sehingga mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan bayi. Diharapkan kegiatan pengabmas ini dapat bermanfaat dan dapat memotivasi ibu dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan bayi khususnya pada masa 1000 hari pertama kehidupan.

Kata kunci : Pijat Bayi, Tumbuh Kembang, Kualitas tidur

### **ABSTRACT**

*The period of neonates, babies, toddlers and pre-school children is an important period in a child's growth and development which greatly determines the quality of his life in the future. One of the factors that influences a baby's growth is the fulfillment of sleep needs. Sleep is a stimulus for brain growth. About 75% of growth hormone is excreted while the child sleeps. This hormone has the task of stimulating bone and tissue growth, and regulating the body's metabolism, including the brain. Many babies have sleep problems in Indonesia, namely around 44.2%. However, almost or even more than 72% of parents do not consider sleep disturbances in babies as a problem.*

**Nora Isa Tri Novadela<sup>1</sup>, Warjidin Aliyanto<sup>2</sup>, Lely Sulistianingrum<sup>3</sup>,  
Dessy Safutri<sup>4</sup>**

*Even though it was considered a problem, they only thought of it as a small problem. In fact, sleep problems can interfere with the baby's growth, make the body's immune function vulnerable, and disrupt the regulation of the endocrine system. This community service activity aims to provide assistance to pregnant and breastfeeding mothers regarding baby massage. The method of this activity is carried out by providing education using leaflets and teaching aids to participants. This activity was carried out on July 29 2025 at Posyandu Melati, Marga Agung Village, Jati Agung District, South Lampung Regency as a village assisted by Tangguh ASI. The number of participants who attended was 30 people. Participants received education on the importance of baby massage to improve the quality of baby's sleep so as to optimize the baby's growth and development. It is hoped that this community service activity will be useful and can motivate mothers to support the growth and development of babies, especially during the first 1000 days of life.*

*Keywords : Baby Massage, Growth and Development, Sleep Quality*

## **1. PENDAHULUAN**

Masa bayi atau balita merupakan masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan anak sehingga perlu mendapatkan perhatian khusus. Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang adalah tidur dan istirahat. Tidur nyenyak sangat penting bagi pertumbuhan bayi, karena saat tidur pertumbuhan otak bayi mencapai puncaknya (Vina, 2010 dalam Minarti 2012). Proses pematangan otak terjadi ketika bayi tidur ditahap Rapid Eye Movement (REM). Kematangan otak dibutuhkan bayi untuk belajar bermacam hal. Bayi yang kurang tidur akan menurunkan sistem kekebalan tubuh, sehingga bayi mudah sakit (Handayani, 2012). Bayi atau balita banyak yang mengalami kekurangan tidur, yaitu sekitar 44,2% bayi mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun di malam hari. Namun lebih dari 72% orang tua menganggap gangguan tidur pada bayi bukan suatu masalah atau hanya masalah kecil, hal tersebut dibuktikan dengan hasil penelitian penelitian pada tahun 2004-2005 yang dilaksanakan di lima kota besar di Indonesia (Minarti, 2012). Bayi yang tidur dalam keadaan nyenyak, dapat membuat pertumbuhan otak bayi dan akan mencapai puncaknya karena tubuh bayi akan menghasilkan hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak dari pada ketika bayi terjaga atau di saat bayi sedang terbangun. Oleh karena itu, bayi yang tidur lebih lama, pertumbuhan dan perkembangan bayi akan tercapai secara optimal dan itu akan memungkinkan tubuh bayi untuk memperbaiki dan memperbarui semua sel dalam tubuh (Walker et al., 2017)

Kualitas tidur bayi dapat diperoleh dengan memperhatikan cara tidur, lingkungan, serta kenyamanan dan pola tidurnya. Seperti halnya memperhatikan suhu ruang, pakaian yang nyaman, penerangan ruangan dan pemberian sentuhan seperti pijatan (Orreca, et al. 2017). Banyak ahli yang telah membuktikan bahwa pijat bayi yang dilakukan oleh orang tua (terutama ibu) dapat memberikan banyak manfaat seperti berat dan panjang, tidur yang lebih baik, menghilangkan dan mengurangi sakit perut, respons fisiologis dan perilaku yang lebih baik (Dalili et al., 2016).

**Nora Isa Tri Novadela<sup>1</sup>, Warjedin Aliyanto<sup>2</sup>, Lely Sulistianingrum<sup>3</sup>,  
Dessy Safutri<sup>4</sup>**

Metode pijatan yang tepat untuk bayi berguna untuk meningkatkan kualitas tidur. Bayi sangat membutuhkan sensasi sentuhan di awal kehidupannya untuk beradaptasi dengan lingkungannya. Sentuhan lembut pada bayi adalah cara ikatan yang indah antara bayi dan orang tua (Prasetyo, 2017).

Pijat bayi atau sering disebut stimulus touch, merupakan sentuhan komunikasi yang nyaman antara ibu dan bayi. Pijat merupakan terapi sentuhan yang sudah lama dikenal orang, namun masih jarang diterapkan oleh orang tua yang mempunyai anak balita. Pijat bayi merupakan pengungkapan rasa kasih sayang antara orang tua dengan anak melalui sentuhan pada kulit yang berdampak luar biasa. Sentuhan merupakan ekspresi dari kasih sayang orang tua terhadap anaknya. Dengan sentuhan tersebut orang tua dan anak akan merasa nyaman, karena hubungan kedekatan secara emosional.

Pemijatan pada bayi menurut Health and Bainbridge (2010) akan merangsang nervus vagus. Saraf ini akan meningkatkan peristaltik usus, sehingga pengosongan lambung lebih cepat, dengan demikian akan merangsang nafsu makan bayi untuk makan lebih lahap dalam jumlah yang cukup. Selain itu, nervus vagus juga dapat memacu produksi enzim pencernaan makanan maksimal. Di sisi lain pijat juga dapat memperlancar peredaran darah dan meningkatkan metabolisme sel, dari rangkaian tersebut berat badan bayi akan meningkat. Pijat bayi sangat bermanfaat dalam mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan bayi/anak, diantaranya adalah meningkatkan penyerapan makanan sehingga bayi lebih cepat lapar dan bayi akan lebih sering menyusui kepada ibunya, sehingga bisa meningkatkan berat badan pada bayi.

Keunggulan Poltekkes Tanjungkarang yaitu *save community* di wilayah agroindustri telah mencakup seluruh aspek kesehatan termasuk didalamnya upaya meningkatkan derajat kesehatan ibu dan anak. Jurusan kebidanan mengambil peran dalam upaya mendukung keunggulan Poltekkes tersebut melalui terbentuknya pusat unggulan atau *Center of Excellence* di bidang manajemen laktasi.

Puskesmas Karang Anyar merupakan salah satu puskesmas yang menjadi mitra Pusat unggulan (*Center of Excellence*) Jurusan Kebidanan di bidang manajemen laktasi. Wilayah kerja puskesmas Karang Anyar meliputi 12 Desa. Tingginya angka kehamilan dan angka menyusui di desa tersebut memerlukan upaya pengelolaan kesehatan yang baik agar derajat kesehatan ibu dan anak dapat tercapai dengan maksimal. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan edukasi pijat bayi untuk meningkatkan kualitas tidur agar pertumbuhan dan perkembangan anak optimal, sebagai upaya awal pencegahan stunting di wilayah kerja Puskesmas Karanganyar.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk edukasi pijat bayi terhadap kualitas tidur. Edukasi yang diberikan meliputi edukasi pijat bayi dan praktek pijat bayi dengan alat peraga, sebagai upaya meningkatkan kualitas tidur bayi dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak. Pijat bayi lebih bermanfaat di antara penambahan berat badan, pola tidur-bangun yang lebih baik, peningkatan perkembangan neuromotor, perlekatan

ikatan emosional yang lebih baik, mengurangi tingkat infeksi nosokomial dan dengan demikian, mengurangi angka kematian pada bayi prematur yang dilahirkan (Tri Wahyuni, 2016).

## **2. MASALAH**

Ibu nifas dan menyusui perlu mendapatkan pendampingan mengenai pijat bayi bertujuan untuk meningkatkan kualitas tidur pada anak agar tumbuh kembang optimal. Pijat bayi sebaiknya dilakukan sejak awal bayi baru lahir sampai balita.

## **3. METODE**

### **A. Persiapan**

Persiapan yang dilakukan dalam kegiatan ini adalah penyusunan materi, dan perlengkapan kegiatan serta pengelolaan administrasi kegiatan.

### **B. Pelaksanaan**

Pelaksanaan kegiatan di Posyandu Melati Desa Marga Agung Kabupaten Lampung selatan pada tgl 29 juli 2025 dengan dihadiri oleh 30 peserta yang terdiri dari ibu nifas, ibu menyusui, dan kader posyandu Puskesmas Karang Anyar. Pelaksanaan kegiatan dengan memberikan edukasi metode ceramah dan demonstrasi pijat bayi untuk meningkatkan kualitas dan kebutuhan tidur pada bayi.

### **DOKUMENTASI PENGABDIAN MASYARAKAT DI DESA MARGA AGUNG KECAMATAN JATI AGUNG LAMPUNG SELATAN**



Pendampingan Ibu mengenai Pijat Bayi Oleh Nora Isa Tri Novadela, SST, M.Kes



Pengabdian masyarakat bersama ibu menyusui desa Marga Agung Lampung Selatan



Nora Isa Tri Novadela<sup>1</sup>, Warjedin Aliyanto<sup>2</sup>, Lely Sulistianingrum<sup>3</sup>,  
Dessy Safutri<sup>4</sup>

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sesuai dengan target yang diharapkan, kegiatan pengabdian masyarakat ini telah dilaksanakan pada tanggal 29 Juli 2025 di Posyandu Melati Desa Marga Agung Kabupaten Lampung Selatan. Kegiatan dimulai pukul 08.00 WIB s.d selesai. Kegiatan ini dilaksanakan dengan diawali apersepsi dan penjelasan tentang pentingnya mengenal dan mengetahui manfaat pijat bayi untuk mengoptimalkan kualitas dan kebutuhan tidur pada bayi. Dilanjutkan dengan tanya jawab secara langsung mengenai pengalaman dalam merawat bayinya. Peserta aktif dan antusias dalam mengikuti rangkaian kegiatan sampai akhir. Hasil yang dapat dievaluasi adalah peningkatan pengetahuan ibu mengenai pijat bayi, perawatan bayi sehari-hari dan tumbuh kembang optimal anak.

#### 5. SIMPULAN DAN SARAN

Pendampingan ibu mengenai pijat bayi dapat menambah pengetahuan ibu dalam upaya meningkatkan kebutuhan tidur bayi. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi T (2021) menyatakan bahwa pijat bayi secara efektif dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk memperkuat ikatan batin dan meningkatkan kualitas tidur bayi usia 3 - 6 bulan. Pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat bermanfaat bagi ibu yang memiliki bayi, dengan ibu paham dan mengerti mengenai pijat bayi, maka pertumbuhan dan perkembangan bayi balita dapat optimal.

#### 6. REFERENSI

- Astria, I. 2012. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Teknik Menyusui terhadap Pengetahuan Ibu Primipara di RSIA Siti Fatimah Makassar. Skripsi. Dipublikasikan. ISSN 2302-2531 Volume 1 No. 1 Tahun 2012.
- Lutfiani, S., Sari, K., Bellatika, S. S., Putri, Y. Y., & Baiti, N. (2022, July). Efektivitas Pijat Bayi terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi. In *Prosiding Seminar Nasional Dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo* (Vol. 1, No. 1, pp. 37-44).
- Maulinda, S., & Refflisiani, D. (2024). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pijat Bayi, Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Pmb S, Kota Depok Periode Maret-Juni 2022. *Journal Of Public Health Science*, 1(1), 1-10.
- Nurseha, N., & Lintang, S. S. (2022). Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Kenaikan Berat Badan Dan Kualitas Tidur Bayi Di Puskesmas Kramatwatu. *Journal Of Midwifery*, 10(1), 29-34.
- Pratiwi, T. (2021). Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur pada bayi usia 1-6 bulan. *J-KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 9-13.
- Rambe, K. S. (2019). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Umur 0-6 Bulan Di Desa Pasar Latong Kecamatan Lubuk Barumon Kabupaten Padang Lawas Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Simantek*, 3(4), 71-71.
- Roesli, U. (2013). *Pedoman Pijat Bayi*. Jakarta: Trubus Agriwidya
- Rohmawati A. (2018). Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan. Naskah tidak dipublikasikan, Program Studi D4 Bidan Pendidik, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendika Medika, Jombang.
- Sinaga, A. (2020). Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan

di BPM Pera Kecamatan Medan Tuntungan tahun 2019. *Excellent Midwifery Journal*, 3(1), 27-31.

Sulistyowati, E. A., & Yudha, A. (2021). Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan di Desa Matesih Kecamatan Matesih Kabupaten Karanganyar. *Jurnal Stethoscope*, 2(2).

