

EFEKTIVITAS EDUKASI BABY MASSAGE TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI TI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS SIBORONG-BORONG
KABUPATEN TAPANULI UTARA

Dimpu Rismawaty Nainggolan^{1*}, Riance Mardiana Ujung²

¹⁻²Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan

Email Korespondensi: dimpunainggolan@gmail.com

Disubmit: 20 September 2024

Diterima: 27 Desember 2024

Diterbitkan: 01 Januari 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i1.17660>

ABSTRAK

Bayi yang tidur lebih lama akan mencapai tumbuh kembang bayi yang terbaik, serta memungkinkan tubuh untuk memperbaiki dan meregenerasi sel-sel dalam tubuh. 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 *baby massage* atau pijatan dan latihan yang akan menghasilkan serotonin. Salah satu kegiatan Tri Dharma Perguruan Tinggi dan Memberikan pengetahuan kepada ibu Mengenai Efektivitas Edukasi Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi. Menyebarkan kuesioner dan penyuluhan baby massage terhadap kualitas tidur bayi. Peserta PKM adalah ibu yang memiliki bayi berusia 3 bulan sampai 2 tahun yang berada di Wilayah kerja Puskesmas Siborong- borong khususnya yang ada di 6 poskesdes yaitu sebanyak 30 orang. Ada peningkatan pengetahuan ibu, dimana ibu yang berpengatahuan baik dari 7 orang (23,33 %) menjadi 26 orang (86,67 %) sedangkan yang berpengatahuan buruk dari 23 orang (76,67 %) menjadi 4 orang (13,33 %). Kegiatan diskusi dan tanya jawab berjalan dengan antusias, karena banyak ibu yang memberikan pertanyaan pada saat pelaksanaan penyuluhan. Edukasi pengetahuan *baby massage* yang dilakukan kepada ibu yang memiliki bayi berusia 3 bulan sampai dengan 2 tahun efektif meningkatkan pengetahuan untuk kualitas tidur bayi setelah mendapatkan penyuluhan dibandingkan dengan sebelum kegiatan penyuluhan.

Kata Kunci: Baby Massage, Kualitas Tidur, Bayi

ABSTRACT

Babies who sleep longer will achieve the best growth and development of the baby, as well as allowing the body to repair and regenerate cells in the body. Considering the importance of sleep for a baby's development, their sleep needs must be truly met so that it does not have a negative effect on their development. One way that can be used to fulfill this need is with baby massage or massage and exercise which will produce serotonin. One of the Tri Dharma activities of higher education and providing knowledge to mothers regarding the effectiveness of baby massage education on the quality of baby sleep. Distribute questionnaires and provide baby massage education on baby sleep quality. PKM participants are mothers who have babies aged 3 months

to 2 years who are in the working area of the Siborong-borong Community Health Center, specifically in 6 village health posts, namely 30 people. There was an increase in maternal knowledge, where mothers with good knowledge increased from 7 people (23.33%) to 26 people (86.67%) while those with poor knowledge increased from 23 people (76.67%) to 4 people (13.33%). The discussion and question and answer activities were carried out enthusiastically, because many mothers asked questions during the counseling. Baby massage knowledge education carried out for mothers who have babies aged 3 months to 2 years is effective in increasing knowledge about the quality of baby sleep after receiving counseling compared to before counseling activities.

Keywords: *Baby Massage, Sleep Quality, Baby*

1. PENDAHULUAN

Masa bayi merupakan masa emas dimana pertumbuhan dan perkembangan memerlukan perhatian khusus. Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur dan istirahat. Tidur yang baik sangat penting untuk pertumbuhan bayi. Pertumbuhan otak bayi mencapai puncaknya saat tidur. Selain itu, tubuh bayi memproduksi hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak saat tidur dibandingkan saat bayi terjaga. Oleh karena itu, bayi yang tidur lebih lama akan mencapai tumbuh kembang bayi yang terbaik, serta memungkinkan tubuh untuk memperbaiki dan meregenerasi sel-sel dalam tubuh (Devi Indah Nurmalasari, 2017).

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 *baby massage*. Bayi yang dipijat akan dapat tidur dengan lelap, sedangkan pada waktu bangun, daya konsentrasinya akan lebih penuh. Dengan melakukan baby massage atau pemijatan dan latihan maka akan menghasilkan serotonin. 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. Fakta menunjukkan masih banyak ibu-ibu yang enggan untuk melakukan pemijatan secara rutin kepada bayinya apalagi diawal kelahirannya. Hal tersebut karena adanya perasaan takut salah memijat bayinya, badan bayi yang masih lemah serta tidak tahu bagaimana teknik memijat yang benar (Roesli Utami, 2016).

Tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. 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 (Intan Renata, 2023). Bayi yang mengalami gangguan tidur akan mengalami gangguan yang sama dimasa-masa selanjutnya terutama pada masa pertumbuhan.

Salah satu perawatan non farmakologis untuk masalah tidur bayi adalah pijat bayi. Pijat bayi adalah terapi sentuhan manusia tertua dan

paling populer. Pijat bayi sudah dilakukan hampir di seluruh dunia termasuk Indonesia, sejak lama dan diwariskan secara turun-temurun. Pijat bayi bermanfaat untuk meningkatkan konsentrasi bayi dan membuat bayi tidur lelap. Selain itu pijat bayi juga bermanfaat untuk meningkatkan pertumbuhan dan berat badan bayi, meningkatkan produksi ASI dan meningkatkan stamina (Devi Dwi Kurniasari, 2020).

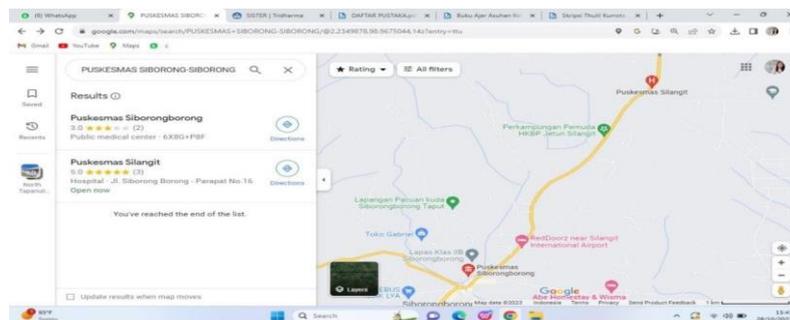
Dalam beberapa penelitian dapat dilihat bahwa pijat bayi efektif dalam meningkatkan kualitas tidur seperti pada penelitian (Lutfiani, 2022) dengan judul “Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi” Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pijat bayi efektif dalam meningkatkan kualitas tidur bayi yang dibuktikan oleh responden. Hingga 73,3% responden mengalami peningkatan kualitas tidur. Hal ini sejalan dengan penelitian (Edita Revine Siahaan, 2023), yang menyatakan dari ketujuh jurnal menunjukkan bahwa pijat bayi terbukti berpengaruh terhadap kualitas tidur pada bayi dengan hasil *p-value* <0,005.

Berdasarkan uraian diatas, kami tim Pengabdian masyarakat Program studi D III Kebidanan Tapanuli Utara Kemenkes Poltekkes Medan tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat dengan judul “Efektivitas Edukasi Baby Massage terhadap Kualitas Tidur di Wilayah Kerja Puskesmas Siborong-borong Kabupaten Tapanuli Utara Tahun 2024.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Berdasarkan tinjauan Tri Dharma Perguruan Tinggi bertujuan untuk kontribusi Prodi Kebidanan Tapanuli Utara dalam Pengabdian Masyarakat yang dapat memberikan nilai plus dalam edukasi manfaat dan demonstrasi baby massage (pijat bayi) untuk meningkatkan kualitas tidur bayi.

Bagaimana keefektifan edukasi baby massage terhadap kualitas tidur bayi di Wilayah Kerja Puskesmas Siborong-borong Tahun 2024 ? Peta/map lokasi kegiatan:



Gambar 1. Lokasi PKM

3. KAJIAN PUSTAKA

Pengertian Baby massage

Massage (Pijat) adalah terapi sentuhan tertua yang dikenal manusia dan yang paling populer. Pijat adalah seni perawatan kesehatan dan pengobatan yang dipraktikkan sejak berabad - abad silam (Mochamad Azhar Ilmi, 2018).

Baby massage (Pijat bayi) merupakan teknik relaksasi yang diberikan kepada anak usia bayi dan balita yang memberi banyak manfaat bagi anak.

Relaksasi ini diberikan dengan sentuhan lembut pada bayi. Stimulasi ini memudahkan kulit mengenal lingkungannya sehingga bayi merasa nyaman (Irmawati, 2015).

Pijat bayi memberikan dampak bagi pertumbuhan karena saat dipijat terjadi rangsangan terhadap hormon-hormon beta endorfin, aktivitas nervus vagus, peningkatan produksi serotonin, dan terjadiperubahan gelombang otak. Meningkatnya pertumbuhan dan perkembangan anak merupakan rangsangan dari hormon beta endorfin. Penyerapan makanan pada bayi yang diiringi oleh peningkatan asupan ASI dipengaruhi oleh aktivitas nervus vagus. Timbulnya rasa lapar pada bayi sehingga nafsu makan bayi meningkat yang membuat bayi lebih sering menyusu pada ibunya merupakan dampak dari aktivitas nervus vagus. Dampak produksi serotonin pada bayi yaitu meningkatkan daya tahan tubuh bayi dan perubahan gelombang otak bayi menyebabkan bayi menjadi tidur lebih lelap, meningkatkan kesiagaan dan konsentrasi (Tiara Pratiwi, 2021).

Manfaat Baby Massage

Melalui pemijatan, bayi akan merasakan tekanan, peregangan dan relaksasi dengan tekanan yang lembut maka bayi akan merasa tenang pemijatan juga disertai dengan suara lembut dan sentuhan sayang. Kebanyakan bayi akan tertidur dengan waktu yang lama begitu pemijatan usai dilakukan kepadanya. Melalui pemijatan peredaran darah akan lancar mengalir keseluruh tubuh, termasuk ke otaknya. Salah satu zat penting yang membawa yang dibawa adalah oksigen. Terpenuhinya oksigen di otak secara cukup membuat konsentrasi dan kesiagaan bayi semakin baik (Setiawandari, 2019).

Pijat bayi memberikan manfaat baik dalam hal biokimia maupun fisik yang positif seperti menurunkan hormone stress pada bayi, mengubah gelombang otak secara positif, memperlancar sirkulasi darah dan pernapasan, meningkatkan berat badan bayi, membuat rileks saat bayi tidur, menyembuhkan sakit kolik dan kembung, serta meningkatkan ikatan kasih sayang antara ibu dan bayi dan meningkatkan produksi ASI. Stimulasi sentuh dapat merangsang semua sistem sensorik dan motorik yang berguna untuk pertumbuhan otak, membentuk kecerdasan emosi, inter, intrapersonal dan untuk merangsang kecerdasan-kecerdasan lain (Munir et al., 2022).

Waktu & Tindakan yang Tidak Dianjurkan Saat Baby Massage

Pijat bayi dapat segera dimulai setelah bayi dilahirkan, sesuai keinginan orang tua. Dengan cepat mengawali pemijatan, bayi akan mendapatkan keuntungan yang lebih besar. Apalagi jika pemijatan dapat dilakukan setiap hari dari sejak kelahiran. Pemijatan dapat dilakukan pada waktu - waktu sebagai berikut : Pagi hari, pada saat orang tua dan anak siap untuk memulai hari baru; Malam hari, sebelum tidur. Ini sangat baik untuk membantu bayi tidur lebih nyenyak (Marren Prayang, 2021).

Tindakan yang tidak dianjurkan adalah Memijat bayi langsung setelah makan, Memijat bayi khusus untuk pemijatan, Memijat bayi saat tidak sehat, Memijat bayi saat tidak mau dipijat, Memaksa posisi pijat tertentu pada bayi (Masruroh, 2021).

Persiapan Baby Massage

Hal-hal yang perlu diperhatikan sebelum melakukan pemijatan: Tangan bersih dan hangat, Hindari agar kuku dan perhiasan tidak

mengakibatkan goresan pada kulit bayi, Ruang untuk memijat diupayakan hangat dan tidak pengap, Bayi sudah selesai makan atau tidak sedang lapar, Secara khusus menyediakan waktu untuk tidak diganggu minimum selama 15 menit guna melakukan seluruh tahap-tahap pemijatan, Duduklah pada posisi yang nyaman dan tenang, Baringkan bayi di atas permukaan kain yang rata, lembut dan bersih, Siapkan handuk, popok, baju ganti dan minyak bayi (*baby oil/ lotion*), Mintalah izin pada bayi sebelum melakukan pemijatan dengan cara membelai wajah dan kepala bayi sambil mengajaknya berbicara (Sembiring, 2017).

Hal Yang Dianjurkan Dan Tidak Dalam Baby Massage

- 1) Memandang mata bayi, disertai pancaran kasih sayang selama pemijatan berlangsung.
- 2) Bernyanyilah atau putarkanlah lagu-lagu yang tenang atau lembut, guna membantu menciptakan suasana tenang selama pemijatan berlangsung.
- 3) Awali pemijatan dengan melakukan sentuhan ringan, kemudian secara bertahap tambahkan tekanan pada sentuhan yang dilakukan, khususnya apabila sudah merasa yakin bahwa bayi mulai terbiasa dengan pemijatan yang sedang dilakukan.
- 4) Sebelum melakukan pemijatan, lumurkanlah *baby oil* atau *lotion* yang lembut sesering mungkin
- 5) Sebaiknya, pemijatan dimulai dari kaki karena umumnya bayi lebih menerima apabila dipijat sebelum bagian lain dari badannya disentuh.
- 6) Tanggap pada isyarat yang diberikan oleh bayi. Jika bayi menangis, cobalah untuk menenangkannya sebelum melanjutkan pemijatan. Jika bayi menangis lebih keras, hentikanlah pemijatan karena mungkin bayi mengharapkan untuk digendong, disusui atau sudah mengantuk dan sangat ingin tidur.
- 7) Mandikan bayi segera setelah pemijatan berakhir agar bayi merasa segar dan bersih setelah terlumuri minyak bayi (*baby oil*). Namun, kalau pemijatan dilakukan pada malam hari, bayi cukup diseka dengan air hangat agar bersih dari minyak.
- 8) Lakukan konsultasi pada dokter atau perawat untuk mendapatkan keterangan lebih lanjut tentang pemijatan bayi.
- 9) Hindarkan mata bayi dari *baby oil/ lotion* (Ni Wayan Armini, 2017).
Hal yang tidak diperbolehkan dalam pijat bayi : Memijat bayi langsung setelah makan, Membangunkan bayi khusus untuk pemijatan, Memijat bayi pada saat bayi dalam keadaan tidak sehat, Memijat bayi pada saat bayi tak mau dipijat, Memaksakan posisi pijat tertentu pada bayi (Septiana Juwita, 2019).

Cara Baby Massage Sesuai Usia Bayi

Prinsip pemijatan bayi disesuaikan dengan usia bayi, berikut ini hal yang harus diperhatikan pada cara pemijatan sesuai dengan usia bayi :

- 1) Pada bayi usia 0 - 1 bulan, disarankan gerakan pemijatan lebih mendekati usapan-usapan halus.
- 2) Pada bayi usia 1 - 3 bulan, disarankan gerakan halus disertai dengan tekanan ringan dalam waktu yang singkat. Dalam buku Kesehatan Ibu dan Anak (KIA), pada umur 3 bulan bayi bisa mengangkat kepala tegak ketika tengkurap, tertawa, menggerakkan kepala ke kiri dan kanan, membalas tersenyum ketika diajak bicara, mengoceh spontan atau bereaksi dengan mengoceh, serta kenaikan berat badan bayi umur 3 bulan sebanyak 800

gram.

- 3) Pada bayi usia 3 bulan - 2 tahun, disarankan seluruh gerakan dilakukan dengan tekanan dan waktu yang semakin meningkat.

Sebelum memulai tindakan baby massage penting bagi orang tua atau terapis yang akan melakukan pijat bayi untuk memahami dan melakukannya sesuai dengan prosedur. Berikut ini diuraikan teknik pijat bayi Memohon izin dengan bayi, Melepaskan emosi, Doa bersama dengan bayi, Meletakkan bayi di perlat pada tempat yang rata (Suntin, 2020).

Defenisi Kualitas Tidur

Tidur adalah salah satu bentuk adaptasi bayi terhadap lingkungannya (Gola, 2018). Tidur adalah bagian dari penyembuhan, perbaikan dan proses fisiologis yang berputar dan bergantian dengan periode jaga yang lebih lama (Beny Atmadja W., n.d.).

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 dibandingkan ketika bayi terbangun (Niasty Lasmy Zaen, 2019).

Menurut Jodi Mindell, pakar tidur anak di Children's Hospital of Philadelphia, tidur memiliki peran ganda bagi bayi, yaitu memberi kesempatan untuk mengistirahatkan tubuh dan meningkatkan proses metabolisme, yaitu proses pengolahan pangan menjadi energi yang dibutuhkan. Salah satu ciri-ciri bayi yang mendapatkan tidur yang cukup dan berkualitas adalah bayi yang dapat tidur dengan mudah di malam hari, bugar saat bangun tidur, tidak rewel, serta dapat melakukan aktifitas dengan ceria di siang hari (Ayu Permata, 2017). Kualitas tidur adalah mut atau keadaan fisiologis tertentu yang didapatkan selama seseorang tidur, yang memulihkan proses-proses tubuh yang terjadi pada waktu orang itu bangun. Jika kualitas tidurnya bagus artinya fisiologi tubuh dalam hal ini sel otak misalnya pulih kembali seperti semula saat bangun tidur. Kualitas tidur yang baik ditunjukkan dengan jumlah jam tidur bayi yang cukup, bayi dapat tertidur dengan mudah saat malam hari, bugar saat bangun tidur, dan tidak rewel. Kualitas tidur buruk dapat terjadi pada bayi ditandai dengan bayi akan sulit tidur, mudah rewel, dan jika tidak tidur nyenyak dan mudah terbangun (Devi Indah Nurmalasari, 2017).

Lama Tidur

Secara umum, bayi memiliki waktu tidur yang bervariasi seperti bayi 1 minggu dengan jumlah tidur 16 ½ jam per hari yang dibagi pada siang hari 8 jam dan malam hari 8 ½ jam, pada bayi 1 bulan jumlah tidurnya yaitu 15 ½ jam per hari yang dibagi tidur siang 7 jam dan tidur malam 8 ½ jam, sedangkan pada bayi usia 3 bulan jumlah tidurnya 15 jam per hari yang dibagi atas tidur siang 5 jam dan tidur malam 10 jam (Lutfiani, 2022).

Bayi usia 0-5 bulan akan menjalani hidup barunya dengan 80-90% dengan tidur. Bayi baru lahir biasanya tidur selama 16-20 jam sehari yang dibagi menjadi 4-5 periode. Usia 2 bulan bayi lebih sering tidur malam dibanding tidur siang. Usia 3 bulan bayi akan menghabiskan waktu tidurnya sekitar 15-17 jam sehari, dengan pembagian waktu 8 jam untuk tidur siang dan 9 jam untuk tidur malam. Semakin usia bayi bertambah jam tidurnya juga semakin berkurang. Pada usia 3-6 bulan jumlah tidur siang semakin berkurang. Total jumlah waktu tidur berkisar antara 13-15 jam/hari. Pada bayi usia 6 bulan pola tidurnya mulai tampak seperti orang dewasa (Gola,

2018).

Lama tidur setiap golongan usia secara umum berbeda - beda. Golongan usia dibagi menjadi tujuh kategori berdasarkan rata - rata lama tidur yang dibutuhkan.

4. METODE

- a. Metode yang digunakan adalah dengan memberikan penyuluhan melalui metode ceramah & tanya jawab menggunakan media Leaflet yang telah disusun oleh tim pengabdian mengenai edukasi baby massage terhadap kualitas tidur bayi.
- b. Jumlah peserta sebanyak 30 bayi yang ada di Wilayah Kerja Puskesmas Siborong-borong, yaitu Poskesdes Lobu Siregar I dan II, Siborong-borong I dan II, Desa Sitabo-tabo Toruan dan Desa Sitampurung.
- c. Langkah-langkah PKM adalah :
 - 1) Melaksanakan survey awal pada hari jumat tanggal 03 Mei 2024 untuk mengetahui gambaran pelaksanaan dan jadwal Posyandu di Puskesmas Siborong-borong, masalah yang sering didapatkan yang berkaitan dengan AKI dan AKB, jumlah bayi berusia 3 bulan sampai 2 tahun dan pola asuh orangtua kepada bayi di Wilayah Kerja Puskesmas Siborong-borong.
 - 2) Pre test pola asuh tentang baby massage dan memberikan penyuluhan melalui metode ceramah & tanya jawab menggunakan media Leaflet, serta memberikan contoh melakukan demonstrasi baby massage kepada bayi usia 3 bulan -2 tahun yang hadir di posyandu tersebut.
 - 3) Melakukan Post test mengenai pengetahuan dan manfaat baby massage (pijat Bayi) pada bayi berusia 3 bulan-2 tahun yang telah mengikuti pre test dan mempraktekkan baby massage dipertemuan sebelumnya dan dirumah masing-masing.

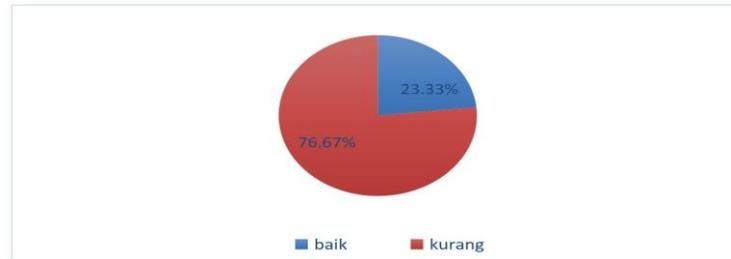
5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

1) Pre Test

Kegiatan Pre test dilaksanakan sebelum mendapatkan materi tentang Baby Massage (Pijat Bayi) untuk mengukur pengetahuan ibu yang memiliki bayi usia 3 bulan - 2 tahun yaitu yang berkaitan dengan kualitas tidur yang dilihat dari waktu tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap Pertumbuhan dan perkembangannya. Kegiatan Pre test ini terdiri dari 20 pertanyaan tentang Baby massage terhadap kualitas tidur bayi.

Hasil pre test didapatkan sebagai berikut Bayi usia 3 bulan - 2 tahun dengan pengetahuan baik sebanyak 7 orang (23,33 %) dan pengetahuan kurang sebanyak 23 orang (76,67 %).



Gambar 2. Distribusi hasil Pre test Baby massage terhadap kualitas tidur bayi

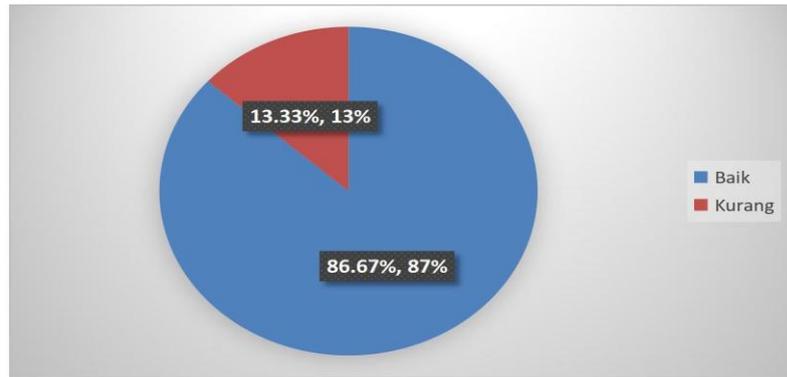
2). Pelaksanaan Penyuluhan

Pelaksanaan kegiatan berupa pemberian edukasi dan mendemonstrasikan Baby massage (Pijat Bayi) pada bayi berusia 3 bulan-2 tahun yang dilaksanakan untuk menilai kualitas tidur bayi yang dilihat dari waktu tidur bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap pertumbuhan dan perkembangannya.

Tim pengabdian menyampaikan materi dengan metode ceramah menggunakan leaflet dengan waktu selama 30 menit. Setelah itu, tim pengabdian melakukan demonstrasi kepada salah seorang bayi berusia 7 bulan yang telah disetujui oleh orangtuanya. Terlebih dahulu tim pengabdian mempersiapkan diri dan persiapan bayi seperti membuka baju bayi dan mengalaskannya dengan selimut bayi, mengoles tangan tim pengabdian dengan baby oil, berdoa, memutar musik klasik dan membawa bayi seolah-olah bermain dengan penuh rasa damai dan tersenyum. Bayi tersebut mulai dilakukan baby massage dari telapak kaki, kaki, perut, dada, punggung, muka dan terakhir daerah kepala bayi hingga bayi merasa aman dan nyaman. Setelah itu, kemudian dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab selama 50 menit. Proses penyuluhan berlangsung dengan lancar dimana materi yang disampaikan direspon oleh peserta dengan baik dan antusias terlihat dari banyak pertanyaan yang diajukan oleh peserta atau ibu yang memiliki bayi usia 3 bulan - 2 tahun.

3) Post Test

Kegiatan post test ini bertujuan untuk melihat sejauh mana efektivitas kegiatan edukasi yang dilakukan kepada ibu yang memiliki bayi usia 3 bulan - 2 tahun. Post test dilakukan sesuai jadwal pelaksanaan yang telah ditentukan yaitu beberapa hari setelah pre test. Kuesioner yang diberikan sama dengan pada pre test untuk mengukur pengetahuan tentang Efektivitas Edukasi Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi di Wilayah Kerja Puskesmas Siborong-borong dengan membaca ulang leaflet serta mempraktekkan Baby massage (Pijat Bayi) sesuai dengan yang disampaikan dan didemonstrasikan oleh Tim Pengabdian masyarakat pada saat Pre test untuk dilakukan di rumah bagi ibu yang memiliki bayi usia 3 bulan - 2 tahun. Hasil post test didapat sebagai berikut: ibu yang memiliki bayi usia 3 bulan - 2 tahun yang berpengetahuan baik sebanyak 26 orang (86,67%) dan pengetahuan kurang sebanyak 4 orang (13,33%).



Gambar 3. Distribusi hasil Post test Baby massage terhadap kualitas tidur bayi



Gambar 4. Dokumentasi Melakukan demonstrasi baby massage terhadap kualitas tidur bayi di lobu Siregar 2



Gambar 5. Dokumentasi Melakukan Pijat Bayi (Baby Massage) di Siborong- borong 2

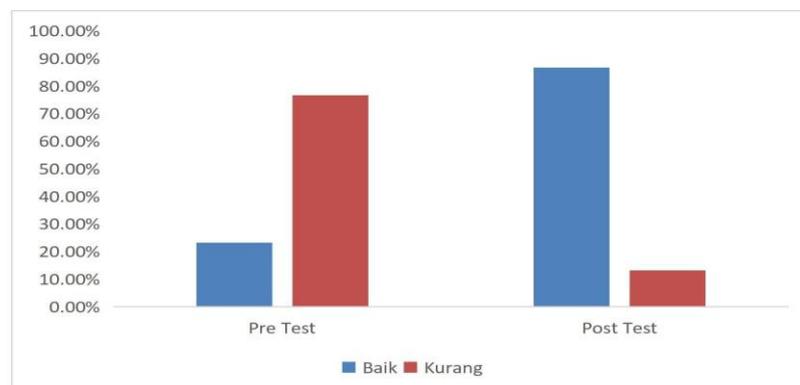


Gambar 6. Domentasi post test, membagikan kuesioner dan pemberian susu

b. Pembahasan

Melalui pemijatan, bayi akan merasakan tekanan, peregangan dan relaksasi dengan tekanan yang lembut. Kebanyakan bayi akan tertidur dengan waktu yang lama begitu pemijatan usai dilakukan kepadanya. Melalui pemijatan peredaran darah akan lancar mengalir keseluruh tubuh, termasuk ke otak terutama oksigen. Terpenuhinya oksigen di otak secara cukup membuat konsentrasi dan kesiagaan bayi semakin baik. Pijat bayi memberikan manfaat baik dalam hal biokimia maupun fisik yang positif seperti menurunkan hormone stress pada bayi, mengubah gelombang otak secara positif, memperlancar sirkulasi darah dan pernapasan, meningkatkan berat badan bayi, membuat rileks saat bayi tidur, menyembuhkan sakit kolik dan kembung, serta meningkatkan ikatan kasih sayang antara ibu dan bayi dan meningkatkan produksi ASI.

Berdasarkan hasil pre test dan post test dapat dilihat bahwa efektivitas edukasi baby massage terhadap kualitas tidur bayi berpengetahuan baik yang pertama sebanyak 7 orang (23,33 %) dan yang kedua sebanyak 26 orang (86,67 %) sedangkan yang berpengetahuan buruk diawali dengan 23 orang (76,67 %) dan diakhiri 4 orang (13,33 %). Pengetahuan dapat berubah bila sering mendapatkan arahan sesuai dengan petunjuk yang benar. Dari hasil tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa dengan adanya pelaksanaan edukasi baby massage akan berpengaruh terhadap kualitas tidur bayi.



Gambar 7. Distribusi Hasil dan Post Test Baby massage terhadap kualitas tidur 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 diawal kelahirannya. Hal tersebut karena adanya perasaan takut salah memijat bayinya, badan bayi yang masih lemah serta tidak tahu bagaimana teknik memijat yang benar. Peningkatan kualitas atau lama tidur bayi yang dilakukan *baby massage* disebabkan oleh adanya peningkatan kadar sekresi serotonin yang dihasilkan pada saat pemijatan dan latihan. Serotonin merupakan zat transmitter utama yang menyertai pembentukan tidur dengan menekan aktivitas system 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. 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.

6. KESIMPULAN

Edukasi pengetahuan *baby massage* yang dilakukan kepada ibu yang memiliki bayi berusia 3 bulan sampai dengan 2 tahun efektif meningkatkan pengetahuan untuk kualitas tidur bayi setelah mendapatkan penyuluhan dibandingkan dengan sebelum kegiatan penyuluhan. Semakin meningkatnya pengetahuan ibu tentang *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi maka diharapkan semua bayi mendapat asuhan yang dibutuhkan terutama untuk hormon-hormon beta endorphin, aktivitas nervus vagus, peningkatan produksi serotonin dan terjadi perubahan gelombang otak yang dibutuhkan saat tidur.

Diharapkan kepada ibu yang memiliki Bayi berusia 3 bulan sampai 2 tahun untuk selalu waspada terhadap segala resiko terjadinya gangguan tidur yang dapat mengganggu kesehatan Bayi.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Ayu Permata. (2017). *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Lama Tidur Malam Pada Bayi 3-6 Bulan*. [https://www.stikesalirsyadclp.ac.id/ojs/journals/1/articles/148/submissi On/148-4-269-1-2-20170904.Pdf](https://www.stikesalirsyadclp.ac.id/ojs/journals/1/articles/148/submissi%20on/148-4-269-1-2-20170904.pdf)
- Beny Atmadja W. (N.D.). *Fisiologi Tidur*. *Bag;Lsmf. Bedah Saraf Fakultas Kedokteran Unpad/Rs. Hasan Sadikin Bandung*. <https://media.neliti.com/media/publications/147871-ld-fisiologi-tidur.pdf>
- Devi Dwi Kurniasari. (2020). *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Lama Tidur Bayi*

- Usia 3-6 Bulan Di Desa Jemawan Kecamatan Jatinom Kabupaten Klaten. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 6.
[https://jurnalbidankestrad.com/index.php/jkk/...](https://jurnalbidankestrad.com/index.php/jkk/)
- Devi Indah Nurmalasari. (2017). Pengaruh Pijat Bayi Dengan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Desa Bandung Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 3.
<https://journal.stikespemkabjombang.ac.id/index.php/jikeb/article/view/50>
- Edita Revine Siahaan. (2023). Pengaruh Massage Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi. *Jurnal Keperawatan Bunda Delima*, 5.
[https://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=3397219&vAl=29820&title=Pengaruh Massage Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Literature Review](https://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=3397219&vAl=29820&title=Pengaruh%20Massage%20Bayi%20Terhadap%20Kualitas%20Tidur%20Pada%20Bayi%20Literature%20Review)
- Gola, G. (2018). *Ayo Bangun Dengan Buger Karena Tidur Yang Benar*. Hikmah. Intan Renata. (2023). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Cv. Eureka MediaAksara.
- Irmawati. (2015). *Bayi Dan Balita Sehat & Cerdas*. Elex Media Komputindo.
- Lutfiani, S. (2022). Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi. *Prosidingseminar Nasional Dan Call For Paper Kebidananuniversitas Ngudi Waluyo*, 1.
<https://callforpaper.unw.ac.id/index.php/semnasdancfpbidanunw/article/view/59/37>
- Marren Prayang. (2021). Asuhan Kebidanan Pada Bayi Dengan Melakukan Pijat Untuk Kualitas Tidur Bayi Di Pmb Hasna Dewi Kota Pekanbaru Tahun 2020. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 01.
[https://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=2809542&vAl=24971&title=Asuhan Kebidanan Pada Bayi Dengan Melakukan Pijat Untuk Kualitas Tidur Bayi Di Pmb Hasna Dewi Kota Pekanbaru Tahun 2020](https://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=2809542&vAl=24971&title=Asuhan%20Kebidanan%20Pada%20Bayi%20Dengan%20Melakukan%20Pijat%20Untuk%20Kualitas%20Tidur%20Bayi%20Di%20Pmb%20Hasna%20Dewi%20Kota%20Pekanbaru%20Tahun%202020)
- Masruroh. (2021). Pijat Bayi Untuk Menstimulasi Pertumbuhan Dan Perkembangan Bayi Usia 0-12 Bulan. *Indonesian Journal Of Community Empowerment (Ijce) Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo*.
[https://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=3483910&vAl=30395&title=Pijat Bayi Untuk MenstimulasimPertumbuhan Dan Perkembangan Bayi Usia 0-12 Bulan](https://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=3483910&vAl=30395&title=Pijat%20Bayi%20Untuk%20MenstimulasimPertumbuhan%20Dan%20Perkembangan%20Bayi%20Usia%200-12%20Bulan)
- Mochamad Azhar Ilmi. (2018). Pengaruh Manipulasi Sport Massage Terhadap Intensitas Nyeri Setelah Aktivitas Eksentrik. *Biosains Pascasarjana Universitas Airlangga*, 20.
- Munir, M., Utami, A. P., Purnama Sari, D. K., & Sholikhatin, I. (2022). Endorphin Massage Effect On Back Pain In Third Trimester Pregnant Women. *Indonesian Midwifery And Health Sciences Journal*, 6(2), 163-171. <https://doi.org/10.20473/Imhsj.v6i2.2022.163-171>
- Ni Wayan Armini, N. G. (2017). *Asuhan Kebidanneonatus, Bayi, Balita Dan Anak Prasekolah*. Andi.
- Niasty Lasmy Zaen. (2019). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Bidan Praktek Mandiri Nurul Umaira Titi Papan. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 5.
[Http://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/jurnalkebidanan](http://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/jurnalkebidanan)
[Http://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/jurnalkebidanan](http://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/jurnalkebidanan)
- Roesli Utami. (2016). *Pedoman Pijat Bayi*. Trubus Agriwidya.

- Sembiring, J. B. (2017). *Asuhan Neonatus, Bayi, Balita, Anak Pra Sekolah* (1st Ed.). Deepublish.
- Septiana Juwita, N. D. (2019). *Pijat Bayi* (Cv. Sarnu Untung. (Ed.)).
Setiawandari. (2019). *Keajaiban Pijat Bayi & Balita* (Hanik Lutfiah (Ed.)). Adi Buana University Press.
- Suntin, S. (2020). Pengaruh Pemijatan Pada Bayi Terhadap Kenaikan Berat Badan Bayi. *Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar*, 11(2), 54. <https://doi.org/10.32382/Jmk.V11i2.1774>
- Tiara Pratiwi. (2021). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-6 Bulan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.35329/Jkesmas.V7i1>