

**EDUKASI DAN PENDAMPINGAN AKUPRESUR BAGI ORANG TUA
DALAM MENGOPTIMALKAN KUALITAS TIDUR BAYI
DI DESA WANAJAYA KECAMATAN CIBITUNG
KABUPATEN BEKASI**

Ika Kania Fatdo Wardani

Prodi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Medika Suherman

Email Korespondensi: kaniaika37@gmail.com

Disubmit: 13 September 2025

Diterima: 10 Oktober 2025

Diterbitkan: 01 November 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i11.22615>

ABSTRAK

Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk membantu meningkatkan kualitas tidur bayi adalah akupresur. Teknik sederhana ini merupakan bagian dari terapi komplementer yang bekerja dengan memberikan stimulasi ringan pada titik-titik tertentu di tubuh. Akupresur dipercaya dapat membantu menenangkan sistem saraf, melancarkan peredaran darah, serta menurunkan ketegangan pada bayi. Selain mudah dilakukan, akupresur juga aman dan bisa dipelajari oleh orang tua tanpa memerlukan peralatan khusus. Melihat kondisi tersebut, diperlukan upaya edukasi sekaligus pendampingan bagi orang tua agar mereka tidak hanya memahami teori, tetapi juga mampu mempraktikkan teknik akupresur secara benar. Melalui kegiatan ini, diharapkan orang tua di Desa Wanajaya dapat lebih terampil dalam mendukung kualitas tidur bayi mereka, sehingga tercipta lingkungan keluarga yang lebih sehat, nyaman, dan harmonis. Memberikan edukasi sekaligus pendampingan praktik akupresur kepada orang tua agar mereka memiliki pengetahuan dan keterampilan yang tepat dalam menerapkan teknik tersebut, sehingga dapat membantu mengoptimalkan kualitas tidur bayi secara aman dan efektif. Metode ceramah media leaflet di Posyandu Desa Wanajaya Kabupaten Bekasi, yang jumlah respondennya 30 orang (ibu yang memiliki bayi usia 3-6 bulan). Hasil menunjukkan bahwa nilai total rata-rata untuk tingkat pengetahuan responden sebelum dilakukan edukasi sebesar 53,33% (Pengetahuan Kurang), setelah dilakukan edukasi akupresur tingkat pengetahuan responden nilai total rata-rata menjadi 86,89% (Pengetahuan Baik). Sedangkan skor total rata-rata untuk keterampilan sebelum dilakukan pendampingan sebesar 6,1 (keterampilan Kurang), setelah menjadi 10,17 (keterampilan Baik). Para ibu merasa terbantu dengan adanya informasi pengetahuan terkait akupresur pada bayi. Edukasi dan pendampingan yang diberikan kepada orang tua mampu menambah pengetahuan mereka mengenai manfaat dan teknik akupresur. Metode penyuluhan dengan ceramah serta media leaflet terbukti mudah dipahami oleh para ibu dan dapat meningkatkan keterampilan mereka dalam praktik akupresur.

Kata Kunci: Akupresur, Kualitas Tidur, Edukasi, Pendampingan, Terapi Komplementer

ABSTRACT

One of the nonpharmacological approaches that can be taken to help improve the quality of sleep of babies is acupressure. This simple technique is part of complementary therapy that works by providing mild stimulation to specific points in the body. Acupressure is believed to help calm the nervous system, improve blood circulation, and reduce tension in babies. In addition to being easy to do, acupressure is also safe and can be learned by parents without the need for special equipment. Seeing these conditions, educational efforts as well as assistance are needed for parents so that they not only understand the theory, but also be able to practice acupressure techniques correctly. Through this activity, it is hoped that parents in Wanajaya Village can be more skilled in supporting the quality of their baby's sleep, so as to create a healthier, more comfortable, and harmonious family environment. To provide education as well as assistance in acupressure practice to parents so that they have the right knowledge and skills in applying the technique, so that it can help optimize the quality of baby sleep safely and effectively. Leaflet media lecture method at Posyandu Wanajaya Village, Bekasi Regency, where the number of respondents was 30 people (mothers who have babies aged 3-6 months). The results showed that the average total score for the respondents' level of knowledge before education was 53.33% (Lack of Knowledge), after acupressure education was carried out, the average total value of the respondents' total value was 86.89% (Good Knowledge). Meanwhile, the average total score for skills before mentoring was 6.1 (Less skills), after becoming 10.17 (Good skills). Mothers feel helped by the knowledge information related to acupressure in babies. The education and assistance provided to parents are able to increase their knowledge about the benefits and techniques of acupressure. The counseling method with lectures and leaflet media has proven to be easy for mothers to understand and can improve their skills in acupressure practice.

Keywords : *Acepressure, Sleep Quality, Health Education, Parental Guidance, Complementary Therapy*

1. PENDAHULUAN

Tidur yang berkualitas merupakan faktor penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi. Selama tidur, terjadi proses regenerasi sel, peningkatan fungsi otak, serta pelepasan hormon pertumbuhan yang berperan dalam perkembangan fisik dan kognitif bayi. Namun, banyak orang tua menghadapi tantangan dalam memastikan bayi mereka mendapatkan tidur yang cukup dan berkualitas. Gangguan tidur pada bayi, seperti sering terbangun di malam hari, tidur tidak nyenyak, atau sulit tidur, dapat berdampak pada kesehatannya serta menyebabkan kelelahan fisik dan stres bagi orang tua (Viner, 2014; Mayo Clinic, 2023).

Salah satu metode alami yang dapat membantu meningkatkan kualitas tidur bayi adalah akupresur. Akupresur merupakan teknik terapi dengan menekan titik-titik tertentu pada tubuh untuk merangsang sistem saraf, meningkatkan relaksasi, serta mengoptimalkan sirkulasi darah. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa akupresur dapat membantu mengurangi stres, menurunkan kadar kortisol, serta meningkatkan produksi hormon melatonin yang berperan dalam mengatur siklus tidur.

Selain itu, akupresur juga bermanfaat dalam mengatasi masalah pencernaan seperti kolik dan perut kembung, yang sering menjadi penyebab gangguan tidur pada bayi (Zhang et al., 2020; Children's Hospital of Philadelphia, n.d.; Moghaddam et al., 2022).

Namun, pemahaman masyarakat, khususnya orang tua, mengenai manfaat akupresur untuk bayi masih terbatas. Banyak orang tua yang belum mengetahui teknik yang tepat dan aman dalam menerapkan akupresur sebagai metode pendukung kesehatan bayi. Oleh karena itu, diperlukan edukasi dan pendampingan bagi orang tua agar mereka dapat mengaplikasikan teknik akupresur dengan benar dan efektif (Landsem & Cheetham, 2022; Gentle Giraffes, 2019).

Program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi dan pendampingan kepada orang tua dalam menerapkan akupresur guna meningkatkan kualitas tidur bayi mereka. Melalui penyuluhan, demonstrasi langsung, serta pendampingan praktik, diharapkan orang tua dapat memperoleh keterampilan yang dapat diterapkan secara mandiri. Dengan adanya program ini, diharapkan tingkat pengetahuan dan keterampilan orang tua meningkat, sehingga kualitas tidur bayi menjadi lebih optimal, yang pada akhirnya berkontribusi pada tumbuh kembang bayi yang sehat dan kesejahteraan keluarga (Abuhammad, 2024; Viner, 2014).

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Tidur yang berkualitas merupakan faktor penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi. Namun, banyak orang tua menghadapi tantangan dalam memastikan bayi mereka mendapatkan tidur yang cukup dan nyenyak. Gangguan tidur pada bayi, seperti sulit tidur, sering terbangun di malam hari, atau tidur tidak nyenyak, dapat berdampak negatif terhadap perkembangan fisik, kognitif, dan emosional bayi, serta kesejahteraan orang tua (Viner, 2014; Mayo Clinic, 2023).

Salah satu metode alami yang dapat digunakan untuk membantu meningkatkan kualitas tidur bayi adalah akupresur, yaitu teknik pemijatan ringan pada titik-titik tertentu di tubuh yang dapat merangsang relaksasi dan memperbaiki pola tidur. Sayangnya, banyak orang tua yang belum memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam menerapkan akupresur secara aman dan efektif pada bayi mereka. Kurangnya edukasi mengenai manfaat dan teknik akupresur membuat orang tua lebih mengandalkan metode lain yang mungkin kurang optimal atau tidak sesuai (Zhang et al., 2020; Children's Hospital of Philadelphia, n.d.).

Melalui program edukasi dan pendampingan ini, diharapkan orang tua dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik serta keterampilan dalam menggunakan akupresur sebagai metode alami untuk meningkatkan kualitas tidur bayi, sehingga berdampak positif bagi tumbuh kembang anak dan kesehatan keluarga secara keseluruhan.

Rumusan Pertanyaan

- 1) Apa saja permasalahan yang dihadapi orang tua terkait kualitas tidur bayi di Desa Wanajaya?
- 2) Bagaimana tingkat pengetahuan orang tua tentang manfaat akupresur sebelum diberikan edukasi?

- 3) Bagaimana cara menyampaikan edukasi dan pendampingan akupresur agar mudah dipahami serta dapat diterapkan oleh orang tua?
- 4) Bagaimana perubahan keterampilan orang tua setelah mengikuti kegiatan pendampingan akupresur?
- 5) Sejauh mana edukasi dan pendampingan akupresur mampu membantu mengoptimalkan kualitas tidur bayi di Desa Wanajaya?

3. KAJIAN PUSTAKA

a. Kualitas Tidur Bayi

Tidur merupakan kebutuhan fisiologis yang esensial bagi bayi, terutama pada masa awal kehidupan (0-12 bulan), karena memengaruhi perkembangan otak, pertumbuhan fisik, serta regulasi emosi [7]. Bayi usia 3-6 bulan mulai mengalami pola tidur yang lebih teratur dibandingkan usia neonatus, meskipun sebagian besar bayi masih sering terbangun di malam hari [8]. Gangguan tidur yang terjadi pada usia ini, seperti sering terbangun, sulit tidur kembali, atau durasi tidur pendek, dapat berdampak terhadap kesehatan bayi dan meningkatkan stres orang tua [9]. Oleh karena itu, intervensi yang tepat diperlukan untuk membantu bayi memperoleh kualitas tidur yang optimal. [1]

b. Akupresur sebagai Intervensi Non Farmakologis

Tidur merupakan kebutuhan fisiologis yang esensial bagi bayi, terutama pada masa awal kehidupan (0-12 bulan), karena memengaruhi perkembangan otak, pertumbuhan fisik, serta regulasi emosi (Mindell et al., 2017; Bathory & Tomopoulos, 2017). Bayi usia 3-6 bulan mulai mengalami pola tidur yang lebih teratur dibandingkan usia neonatus, meskipun sebagian besar bayi masih sering terbangun di malam hari (Henderson et al., 2010). Gangguan tidur yang terjadi pada usia ini, seperti sering terbangun, sulit tidur kembali, atau durasi tidur pendek, dapat berdampak terhadap kesehatan bayi dan meningkatkan stres orang tua. Oleh karena itu, intervensi yang tepat diperlukan untuk membantu bayi memperoleh kualitas tidur yang optimal (Teti et al., 2010; Viner, 2014).

c. Edukasi dan Pendampingan Orang Tua

Peran orang tua sangat penting dalam memberikan stimulasi perkembangan bayi, termasuk melalui praktik akupresur. Edukasi kesehatan terbukti mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran orang tua mengenai perawatan bayi (Astuti et al., 2021; Kurniawati & Pratiwi, 2020).

Namun, pengetahuan saja belum cukup, karena keterampilan praktik memerlukan pendampingan secara langsung. Pendampingan memberi kesempatan bagi orang tua untuk mendapatkan bimbingan, koreksi, serta umpan balik saat melakukan akupresur sehingga keterampilan meningkat dan rasa percaya diri bertambah. Program serupa telah berhasil dilakukan dalam bentuk pelatihan pijat bayi maupun baby spa di masyarakat dan terbukti meningkatkan keterampilan orang tua serta memberikan dampak positif pada kesehatan bayi (Wardani, 2022; Abuhammad, 2024).

Lebih jauh, pendampingan juga memiliki peran yang signifikan. Tidak semua orang tua merasa percaya diri untuk langsung mempraktikkan akupresur setelah menerima informasi. Pendampingan

yang dilakukan oleh tenaga kesehatan atau fasilitator memberikan kesempatan bagi orang tua untuk belajar secara langsung, mencoba teknik dengan bimbingan, serta mendapatkan koreksi bila ada kesalahan. Proses ini memperkuat keterampilan sekaligus meningkatkan rasa percaya diri orang tua dalam mengaplikasikan akupresur pada bayi mereka (Fauziah et al., 2023; Abuhammad, 2024).

Konteks ini sangat relevan dengan kondisi masyarakat di Desa Wanajaya, Kecamatan Cibitung, Kabupaten Bekasi, yang mayoritas terdiri dari keluarga muda. Minimnya akses terhadap terapi komplementer membuat edukasi dan pendampingan akupresur menjadi langkah strategis untuk meningkatkan kualitas tidur bayi sekaligus memperkuat peran keluarga dalam menjaga kesehatan anak sejak dini. Dengan dukungan pengetahuan dan keterampilan yang tepat, orang tua dapat menjalankan peran sebagai pendamping utama tumbuh kembang anak, sementara bayi memperoleh manfaat langsung berupa tidur yang lebih baik.

Tabel 1. Riwayat PKM Sebelumnya yang Sudah Terpublikasi

N o	Judul PKM	Sasara n	Lokasi	Tahun dan Link Publikasi
1	Pelatihan cara perawatan payudara pada ibu hamil trimester III di desa Bantarjaya kecamatan Pebayuran kabupaten Bekasi tahun 2021	Ibu hamil trimester III	Desa Bantarjaya Kecamatan Pebayuran Bekasi	Tahun 2021 Link : https://journal.ummat.ac.id/index.php/jpm/article/download/6408/3576
2	Sosialisasi pembuatan makanan pendamping ASI / MP-ASI (cupcake SaBu / Sayur dan Buah) bagi ibu yang memiliki balita guna mencegah stunting di Desa Bantarjaya Kecamatan Pebayuran Kabupaten Bekasi tahun 2022	Ibu pasangan usia subur	Desa Bantarjaya Kecamatan Pebayuran Bekasi	Tahun 2022 Link : https://journal.umm.ac.id/index.php/jpmb/article/view/9346/5359

3	Pelatihan dan pendampingan pijat bayi pada ibu yang memiliki bayi usia 0-6 bulan di Desa Bantarjaya Kabupaten Bekasi	Ibu yang memiliki bayi usia 0-6 bulan	Desa Bantarjaya Kecamatan Pebayuran Bekasi	Tahun 2023 Link : https://journal.ummat.ac.id/journals/9/articles/12716/public/12716-45963-2-PB.pdf
4	Pendampingan pelaksanaan baby spa guna meningkatkan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Desa Bantarjaya Kabupaten Bekasi	Ibu yang memiliki bayi usia 3-6 bulan	Desa Bantarjaya Kecamatan Pebayuran Bekasi	Tahun 2023 Link : https://journal.ummat.ac.id/index.php/jpm/article/download/16937/7673
5	Sosialisasi pengetahuan ibu tentang perkembangan sensoris dan motorik anak usia dini	Ibu yang memiliki anak usia Balita	Karawang Barat	Tahun 2024 Link : https://ejournal.sisfokomtek.org/index.php/jpkm/article/view/3266/2340 DOI : http://doi.org/10.55338/jpkmn.v5i2.3266
6	Edukasi tentang Perineal Hygiene pada remaja putri di Desa Tanjung Mekar Kabupaten Karawang Barat	Remaja Putri	Kp. Tanjung mekar Karawang Barat	Tahun 2024 Link : https://ejournal.sisfokomtek.org/index.php/jpkm/article/download/3287/2402 DOI : http://doi.org/10.55338/jpkmn.v5i2.3287

4. METODE

Metode edukasi dan pendampingan dengan metode ceramah dan pelatihan akupresur dengan menggunakan media poster/leaflet.

- a. Waktu Pelaksanaan : Selasa, 24 Juni 2025
- b. Waktu Observasi : 1 minggu

- c. Evaluasi : Sabtu, 05 Juli 2025
- d. Tempat : Posyandu Desa Wanajaya Kabupaten Bekasi
- e. Jumlah Responden : 30 orang (ibu yang memiliki bayi usia 3-6 bulan)
- f. Indikator Keberhasilan : Peningkatan pengetahuan orang tua, Peningkatan keterampilan dalam akupresur, Peningkatan kualitas tidur bayi

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Orang Tua Sebelum dan Sesudah Dilakukan pendampingan akupresur

Nama	Nilai Pretest (%)	Nilai Posttest (%)	Peningkatan Pengetahuan (%)
R1	53,33	80	26,67
R2	46,67	86,67	40
R3	40	93,33	53,33
R4	60	93,33	33,33
R5	60	100	40
R6	53,33	80	26,67
R7	46,67	86,67	40
R8	40	93,33	53,33
R9	73,33	80	6,67
R10	66,67	86,67	20
R11	60	93,33	33,33
R12	53,33	93,33	40
R13	46,67	80	33,33
R14	40	86,67	46,67
R15	60	93,33	33,33
R16	53,33	93,33	40
R17	46,67	80	33,33
R18	40	86,67	46,67
R19	73,33	80	6,67
R20	66,67	80	13,33
R21	60	80	20
R22	60	93,33	33,33
R23	53,33	80	26,67
R24	46,67	86,67	40

R25	40	93,33	53,33
R26	60	80	20
R27	53,33	86,67	33,34
R28	46,67	93,33	46,66
R29	40	80	40
R30	60	86,67	26,67
Total Rata-rata	53,33	86,89	33,56
Kesimpulan	Pengetahuan Kurang	Pengetahuan Baik	

Berdasarkan tabel diatas menunjukan bahwa nilai total rata-rata untuk tingkat pengetahuan responden sebelum dilakukan edukasi Adalah sebesar 53,33% (Pengetahuan Kurang), setelah dilakukan edukasi akupresur Tingkat pengetahuan responden nilai total rata-rata menjadi 86,89% (Pengetahuan Baik).

Tabel 3. Kemampuan Orang Tua Sebelum dan Sesudah Dilakukan Pendampingan Melakukan Akupresur

Nama	Skor Pretest	Skor Posttest	Peningkatan Skor
R1	6	9	3
R2	6	10	4
R3	7	10	3
R4	7	10	3
R5	6	10	4
R6	5	10	5
R7	5	10	5
R8	5	12	7
R9	5	11	6
R10	5	10	5
R11	5	9	4
R12	7	10	3
R13	7	10	3
R14	7	10	3
R15	7	10	3
R16	7	10	3
R17	8	10	2
R18	8	10	2
R19	5	10	5
R20	5	10	5

R21	5	10	5
R22	5	9	4
R23	6	9	3
R24	7	12	5
R25	5	10	5
R26	7	10	3
R27	7	11	4
R28	8	11	3
R29	5	11	6
R30	5	11	6
Total Rata-rata	6,1	10,17	4,06
Kesimpulan	Keterampilan Kurang	Keterampilan Baik	

Berdasarkan tabel diatas menunjukan bahwa skor total rata-rata untuk keterampilan responden sebelum dilakukan pendampinga adalah sebesar 6,1 (keterampilan Kurang), setelah dilakukan pendampingan akupresur keterampilan responden skor total rata-rata menjadi 10,17 (keterampilan Baik).

Foto-foto kegiatan PkM



Gambar 1. Edukasi Akupresur Bagi Orang Tua Bayi Usia 3-6 Bulan



Gambar 2. Pendampingan Akupresur Bagi Orang Tua Bayi Usia 3-6 Bulan



Gambar 3 Pengisian Kuesioner Evaluasi

Kegiatan edukasi dan pendampingan akupresur yang dilaksanakan di Posyandu Desa Wanajaya, Kecamatan Cibitung, Kabupaten Bekasi, berhasil memberikan dampak positif bagi para responden. Sebanyak 30 ibu yang memiliki bayi berusia 3-6 bulan mengikuti sesi penyuluhan dengan antusias. Melalui metode ceramah yang dilengkapi media leaflet, para ibu diperkenalkan pada konsep dasar akupresur, manfaatnya untuk kesehatan bayi, serta cara mempraktikkan teknik ini secara sederhana di rumah.

Sebelum kegiatan dimulai, sebagian besar responden mengaku belum pernah mendapatkan informasi yang cukup mengenai akupresur. Mereka biasanya hanya mengandalkan cara konvensional untuk menidurkan bayi, seperti menggendong, mengayun, atau menyusui berulang kali. Meski cara tersebut cukup membantu, tidak jarang bayi tetap mengalami tidur yang gelisah dan sering terbangun di malam hari. Setelah mengikuti edukasi, pemahaman para ibu tentang pentingnya

akupresur meningkat secara signifikan. Mereka mampu menjelaskan kembali titik-titik tubuh yang dapat distimulasi untuk membantu menenangkan bayi, sekaligus mempraktikkan teknik dasar dengan benar sesuai arahan pendamping. Keikutsertaan mereka dalam sesi praktik langsung membuat keterampilan ini lebih mudah dipahami dan diaplikasikan di rumah (Moghaddam et al., 2022; Astuti et al., 2021).

Hasil observasi pasca kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar responden merasa lebih percaya diri dalam menerapkan akupresur pada bayi mereka. Beberapa ibu juga melaporkan adanya perubahan positif, seperti bayi yang lebih mudah tidur, durasi tidur yang lebih panjang, serta berkurangnya frekuensi terbangun di malam hari. Dampak ini memberikan keyakinan bahwa akupresur dapat menjadi alternatif nonfarmakologis yang aman, efektif, dan mudah dilakukan oleh orang tua tanpa harus bergantung pada obat-obatan atau metode lain yang lebih rumit (Zhang et al., 2020; Abuhammad, 2024).

Peningkatan pengetahuan orang tua tentang akupresur terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan setelah edukasi terjadi karena edukasi mampu memberikan informasi yang jelas, praktis, relevan dengan kebutuhan, dan disampaikan melalui metode yang efektif. Sebelum edukasi, pengetahuan orang tua terbatas, namun setelah menerima penjelasan, diskusi, dan praktik langsung, pemahaman mereka meningkat sehingga pengetahuan berubah dari kategori kurang menjadi baik (Kurniawati & Pratiwi, 2020; Fauziah et al., 2023).

Peningkatan keterampilan orang tua dalam melakukan akupresur pada bayi usia 3-6 bulan setelah diberikan pendampingan terjadi karena mereka memperoleh pengalaman praktik langsung, koreksi serta umpan balik dari pendamping, mengikuti tahapan belajar keterampilan psikomotor, serta didorong oleh kebutuhan nyata untuk meningkatkan kualitas tidur bayinya. Sebelum pendampingan, keterampilan mereka terbatas sehingga berada pada kategori kurang, namun setelah melalui bimbingan terarah keterampilan meningkat menjadi baik (Wardani, 2022; Fauziah et al., 2023).

Secara keseluruhan, kegiatan ini membuktikan bahwa edukasi dan pendampingan akupresur dapat menjawab rumusan masalah yang diajukan, yaitu bagaimana meningkatkan keterampilan orang tua dalam mendukung kualitas tidur bayi. Pertanyaan penelitian mengenai peran edukasi akupresur juga terjawab, di mana kegiatan ini tidak hanya menambah wawasan, tetapi juga menghasilkan keterampilan praktis yang bermanfaat langsung bagi orang tua dan bayi. Dengan demikian, tujuan program tercapai karena pengetahuan dan keterampilan para ibu dalam mendukung kualitas tidur bayi melalui akupresur meningkat, serta mampu memberikan kontribusi terhadap terciptanya lingkungan keluarga yang lebih sehat dan harmonis.

6. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan melalui edukasi dan pendampingan akupresur bagi orang tua di Desa Wanajaya, Kecamatan Cibitung, Kabupaten Bekasi, terbukti mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan orang tua dalam melakukan akupresur sebagai metode non-farmakologis untuk mengoptimalkan kualitas tidur bayi

usia 3-6 bulan. Sebelum intervensi, sebagian besar orang tua memiliki pengetahuan dan keterampilan yang masih rendah, namun setelah edukasi dan pendampingan terjadi peningkatan signifikan baik pada aspek pemahaman maupun kemampuan praktik akupresur. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan ini telah berhasil menjawab rumusan masalah sekaligus mencapai tujuan program, yaitu memberdayakan orang tua agar mampu melakukan stimulasi sederhana dan aman untuk mendukung kualitas tidur bayi.

Kegiatan ini juga memperlihatkan bahwa akupresur dapat diterapkan sebagai upaya promotif dan preventif yang relevan dengan kebutuhan keluarga di masyarakat, khususnya pada keluarga dengan bayi. Oleh karena itu, pendampingan serupa direkomendasikan untuk diperluas ke wilayah lain dengan melibatkan kader Posyandu sebagai mitra, sehingga keberlanjutan program dapat terjamin. Untuk penelitian dan pengabdian berikutnya, disarankan dilakukan evaluasi jangka panjang mengenai dampak praktik akupresur terhadap pola tidur bayi serta kesehatan ibu dan anak secara menyeluruh, sehingga hasilnya dapat dijadikan dasar pengembangan intervensi berbasis komunitas yang lebih luas.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Abuhammad, S. (2024). Impact of a structured sleep education program on mothers' knowledge and attitudes toward infants' sleep. *Journal of Pediatric Nursing*, 76, 45-53. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2024.02.005>
- Astuti, D., Rahmawati, N., & Setyaningsih, W. (2021). Peningkatan pengetahuan ibu tentang pijat bayi melalui edukasi kesehatan di posyandu. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 4(2), 89-95. <https://doi.org/10.31596/jpk.v4i2.154>
- Bathory, E., & Tomopoulos, S. (2017). Sleep regulation, physiology, and development. *Current Problems in Pediatric and Adolescent Health Care*, 47(1), 2-18. <https://doi.org/10.1016/j.cppeds.2016.11.001>
- Children's Hospital of Philadelphia. (n.d.). Tools to help with sleep: Acupressure. Retrieved October 21, 2025, from <https://www.chop.edu/health-resources/tools-help-sleep-acupressure>
- Fauziah, N., Dewi, R., & Sari, E. (2023). Pendampingan ibu dalam praktik pijat bayi untuk meningkatkan keterampilan stimulasi tumbuh kembang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 5(1), 12-19. <https://doi.org/10.29313/jpmk.v5i1.231>
- Gentle Giraffes. (2019). Empowering parents with acupressure. Retrieved October 21, 2025, from <https://gentlegiraffes.com/empowering-parents-with-acupressure>
- Henderson, J. M. T., France, K. G., & Blampied, N. M. (2010). The consolidation of infants' nocturnal sleep across the first year of life. *Sleep Medicine Reviews*, 14(3), 195-203. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2009.06.007>
- Kurniawati, D., & Pratiwi, N. (2020). Health education as an effort to increase parental knowledge on infant care. *Indonesian Journal of*

- Health Promotion, 5(1), 22-28.
<https://doi.org/10.20884/ijhp.2020.5.1.204>
- Landsem, I. P., & Cheetham, N. B. (2022). Infant sleep as a topic in healthcare guidance of parents, prenatally and the first 6 months after birth: A scoping review. *BMC Health Services Research*, 22(1), 1135. <https://doi.org/10.1186/s12913-022-08484-3>
- Mayo Clinic. (2023). Helping baby sleep through the night - Sleep in your baby's first year. Retrieved October 21, 2025, from <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/infant-and-toddler-health/in-depth/baby-sleep/art-20045014>
- Mindell, J. A., Leichman, E. S., DuMond, C., & Sadeh, A. (2017). Sleep and social-emotional development in infants and toddlers. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 46(2), 236-246. <https://doi.org/10.1080/15374416.2016.1188701>
- Moghaddam, K., Sadeghi, T., Khakshour, A., Khorsand Vakilzadeh, A., & Shah Farhat, A. (2022). Comparison of the effect of abdominal massage and Hugo point acupressure on infantile colic symptoms. *Evidence Based Care Journal*, 11(4), 40-47. <https://doi.org/10.22038/ebcj.2022.63879.2633>
- Teti, D. M., Kim, B.-R., Mayer, G., & Countermine, M. (2010). Maternal emotional availability at bedtime predicts infant sleep quality. *Journal of Family Psychology*, 24(3), 307-315. <https://doi.org/10.1037/a0019306>
- Viner, R. (2014). Infant sleep and its relation with cognition and growth: A narrative review. *Frontiers in Pediatrics*, 2, 64. <https://doi.org/10.3389/fped.2014.00064>
- Wardani, E. (2022). Pelatihan pijat bayi untuk meningkatkan keterampilan ibu dalam merawat bayi di masyarakat. *Jurnal Abdi Sehat*, 4(3), 115-121. <https://doi.org/10.25047/abdi.sehat.2022.43>
- Zhang, Y., Zhao, Q., Liu, C., & Li, J. (2020). Effects of acupressure on symptom relief and improving sleep quality: A systematic review. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 26(5), 450-458. <https://doi.org/10.1089/acm.2019.0405>