

Loving Baby Massage Untuk Mengatasi Pola Tidur Bayi Di Desa Padang

¹⁾**Hafisia Khairun Nisa Mokodompit***, ²⁾**Anatasya Nur Aviva Majaan**, ³⁾**Zahirah Vicani Ladiku**, ⁴⁾**Sabriana Dwi Putri Idrus**

^{1,2,3,4)}Program Studi Diploma III Kebidanan, Institut Kesehatan & Teknologi Graha Medika, Kotamobagu, Indonesia
Email Corresponding: hafsiamokodompit92@gmail.com*

INFORMASI ARTIKEL

ABSTRAK

Kata Kunci:

Masyarakat
Balita
Sosialisasi
Pencegahan
Stunting

Tidur adalah salah satu bentuk adaptasi bayi terhadap lingkungannya. Sesaat setelah lahir, bayi biasanya tidur selama 16-20 jam sehari. Memasuki usia 2 bulan bayi mulai lebih banyak tidur malam dibanding siang. Sampai usia 3 bulan, bayi baru lahir akan menghabiskan waktu tidurnya sekitar 15-17 jam, dengan pembagian waktu 8 jam dan 9 jam untuk tidur malam. Semakin usia bertambah, jam tidurnya juga semakin berkurang, kira-kira 3 kali. Tujuan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya loving baby massage untuk meningkatkan kualitas tidur bayi. Metode kegiatan pengabdian ini berupa ceramah, demonstrasi cara melakukan pijat bayi, serta tanya jawab dengan cara memberikan pertanyaan langsung kepada masyarakat fungsinya untuk mengukur pengetahuan masyarakat terkait massage pengabdian masyarakat bisa dipahami dan dimengerti. Dari hasil pengabdian jumlah bayi yang ada di desa padang berjumlah 5 bayi yang berjenis kelamin Perempuan dan rata-rata usia 6-7 bulan dengan berat badan 3-4 kg dan Panjang 42-49 cm, para ibu yang mempunyai bayi mengikuti kegiatan tersebut sangat antusias karena sangat bermanfaat untuk menambah pengetahuan bagaimana cara pijat bayi untuk mengatasi pola tidur bayi. Berdasarkan hasil wawancara menunjukkan kualitas tidur bayi Usia 6-7 bulan sebelum diberi baby massage mayoritas lama tidurnya kemudian setelah di lakukan baby massage semuanya meningkat jam tidur mereka. Kesimpulan pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi meningkat dibandingkan sebelum dan setelah melakukan kegiatan tersebut.

ABSTRACT

Keywords:

Community
Toddlers
Sociolization
Prevention
Stunting

Sleep is one form of baby adaptation to its environment. Shortly after birth, babies usually sleep for 16-20 hours a day. Entering the age of 2 months, babies start to sleep more at night than during the day. Until the age of 3 months, newborns will spend about 15-17 hours sleeping, with a time division of 8 hours and 9 hours for night sleep. As they get older, their sleep hours also decrease, approximately 3 times. The purpose of this service is to increase public knowledge about the importance of loving baby massage to improve the quality of baby sleep. The method of this service activity is in the form of lectures, demonstrations on how to do baby massage, and questions and answers by asking questions directly to the community, the function of which is to measure public knowledge regarding massage community service can be understood and understood. From the results of the service, the number of babies in Padang village is 5 babies who are female and an average age of 6-7 months with a weight of 3-4 kg and a length of 42-49 cm, mothers who have babies participate in the activity are very enthusiastic because it is very useful for increasing knowledge on how to massage babies to overcome baby sleep patterns. Based on the results of the interview showed the quality of sleep of babies aged 6-7 months before being given baby massage, the majority of their sleep time was long, then after being given baby massage, all of their sleep hours increased. The conclusion is that the effect of baby massage on the quality of baby sleep increases compared to before and after doing the activity.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



I. PENDAHULUAN

1030

Tidur adalah salah satu bentuk adaptasi bayi terhadap lingkungannya. Sesaat setelah lahir, bayi biasanya tidur selama 16-20 jam sehari. Memasuki usia 2 bulan bayi mulai lebih banyak tidur malam dibanding siang. Sampai usia 3 bulan, bayi baru lahir akan menghabiskan waktu tidurnya sekitar 15-17 jam, dengan pembagian waktu 8 jam untuk tidur siang dan 9 jam untuk tidur malam. Semakin usia bayi bertambah, jam tidurnya juga semakin berkurang, kira-kira 3 kali. Total jumlah waktu tidur bayi usia 0-6 bulan berkisar antara 13-15 jam/hari. Pada bayi usia 6 bulan pola tidurnya mulai tampak mirip dengan orang dewasa. Tidur 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 (Haryanti, 2019).

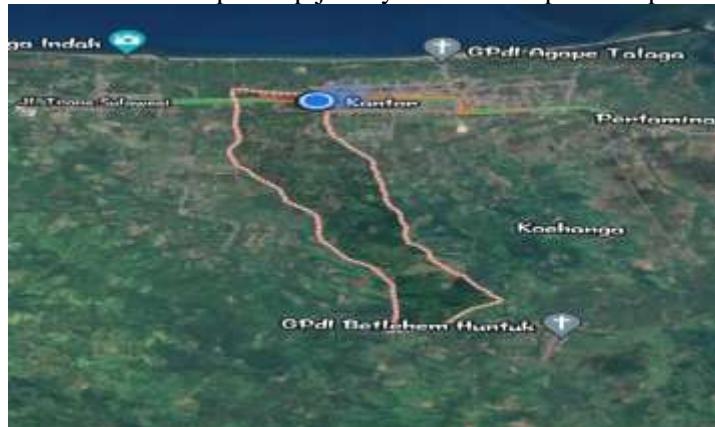
Salah satu terapi non farmakologis untuk mengatasi masalah tidur bayi adalah pijat bayi. Pijat bayi bermanfaat untuk meningkatkan konsentrasi bayi dan membuat bayi tidur lelap. Selain itu pijat bayi juga bermanfaat untuk meningkatkan pertumbuhan dan berat badan bayi, meningkatkan produksi ASI, serta meningkatkan daya tahan tubuh. Massage merupakan salah satu bentuk dari terapi sentuh berfungsi sebagai salah satu teknik pengobatan penting. Menurut beberapa penelitian, massage pada anak secara rutin akan membantu tumbuh kembang fisik, emosi dan pertahanan kesehatannya (Haryanti, 2019).

Massage yang dilakukan untuk terapi sentuh pada bayi ialah Loving touch baby massage. Loving touch baby massage adalah pemijatan yang dilakukan lebih mendekati usapan-usapan halus atau rangsangan raba (taktile) yang dilakukan dipermukaan kulit, manipulasi terhadap jaringan atau organ tubuh bertujuan untuk menghasilkan efek terhadap syaraf otot, dan sistem pernafasan serta memperlancar sirkulasi darah. Pijat bayi merupakan terapi sentuhan tertua yang dikenal manusia dan yang paling popular. Pijat adalah seni perawatan kesehatan dan pengobatan yang di praktekkan sejak berabad-abad silam lamanya (Saragih, 2024).

Pijat bayi dapat segera dimulai setelah bayi dilahirkan. Dengan lebih cepat mengawali pemijatan, bayi akan mendapat keuntungan yang lebih besar. Apalagi 9 pemijatan dapat dilakukan setiap hari dari sejak kelahiran sampai bayi berusia 6 – 7 bulan. Pengaruh pijat bayi terhadap pertumbuhan bayi menunjukkan ada pengaruh bayi yang dipijat terhadap pertumbuhan bayi usia 5 – 6 bulan yang dilihat dari indikator bayi melalui penimbangan berat badan bayi. Perbedaan bermakna setelah bayi dipijat adanya peningkatan berat badan bayi antara kelompok bayi yang dipijat dengan tidak dipijat (Saragih, 2024).

II. MASALAH

Masalah yang ada pada lokasi pengabdian masyarakat yaitu kurangnya pengetahuan dan pemahaman masyarakat setempat terutama ibu terhadap cara pijat bayi untuk memperbaiki pola tidur bayi



Gambar 1. Lokasi Pengabdian Kepada Masyarakat

III. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di posyandu desa Padang Induk. Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilaksanakan tanggal 27 oktober 2024. Kegiatan yang pertama dilakukan adalah tahap perencanaan, kemudian dilanjutkan pada tahap pelaksanaan, dan tahap terakhir evaluasi. Selanjutnya metode yang digunakan ialah penjelasan mengenai pentingnya “Loving Baby Massage” dan pemijatan pada bayi.

1. Perencanaan

Tahap perencanaan dilaksanakan sejak tanggal 21 oktober 2024. Pada tahap ini tim pengabdi menetapkan lokasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan menggunakan salah satu desa yang ada di desa padang, kec. Bintauna, kab. Bolaang Mongondow Utara. Selanjutnya melakukan identifikasi masalah dengan melibatkan kepala desa, bidan desa dan kader posyandu. Setelah dilakukan identifikasi masalah kemudian yang didapatkan yaitu kurangnya pengetahuan ibu-ibu mengenai manfaat loving baby massage/pijat bayi, sehingga diputuskan masalah yaitu banyaknya ibu-ibu yang belum mengetahui manfaat loving baby massage/pijat bayi. Tindakan berikutnya yaitu mencari alternatif pemecahan masalah dengan tetap melibatkan kepala desa, bidan desa dan kader posyandu dalam membantu memutuskan kegiatan yang akan diadakan sesuai dengan kondisi yang telah terjadi di desa padang, kec. Bintauna, kab. Bolaang Mongondow Utara. Sasaran dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah ibu-ibu yang mempunyai bayi 6-12 bulan yang berada di desa padang, kec. Bintauna, kab. Bolaang Mongondow Utara.

2. Persiapan

Tahap persiapan dilaksanakan sejak tanggal 22 oktober 2024. Pada tahap ini diawali dengan tim pengabdi melakukan pendataan bayi dibantu oleh kepala desa, bidan desa dan kader posyandu. Setelah mendapatkan data tersebut bersama dengan kepala desa, bidan desa dan kader posyandu menentukan waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan. Selanjutnya menentukan metode dan materi kegiatan yang akan dilaksanakan. Metode yang digunakan berupa penjelasan manfaat tentang loving baby massage/pijat bayi sebagai bentuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat (Gonibala, 2022)

3. Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dilaksanakan pada tanggal 27 oktober 2024 yaitu :

a. Penjelasan

Penjelasan yang diberikan mengenai “manfaat loving baby massage/pijat bayi” pada ibu-ibu yang mempunyai bayi berumur 6-12 bulan. Metode yang digunakan yaitu penjelasan, tanya jawab dan diskusi.

b. Evaluasi

Pada tahap ini tim pengabdi melakukan evaluasi dari kegiatan yang sudah dilaksanakan berupa :

Pretest dan posttest

Pretest dan *posttest* digunakan untuk mengukur tingkat pengetahuan ibu-ibu yang mempunyai bayi berumur 6-12 bulan sebelum dan sesudah dilakukan penjelasan mengenai “manfaat loving baby massage” dengan menggunakan sesi tanya jawab (Kuna, 2023)

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Desa Padang Induk, Kecamatan Bintauna, Kabupaten Bolaang Mongondow Utara, terdapat beberapa ibu-ibu mempunyai bayi berumur 6-12 bulan, masih kurang pengetahuan mengenai loving baby massage/pijat bayi secara halus, karena ibu-ibu di desa padang beranggapan bahwa belum mau memijat bayinya sendiri dengan alasan takut salah pijat dan merasa tidak puas jika dilakukan sendiri. Dengan adanya kegiatan pengabdian kepada masyarakat diharapkan ibu-ibu mendapat pengetahuan tentang pentingnya loving baby massage/pijat bayi untuk mengatasi pola tidur bayi dan untuk mengatasi perut kembung pada bayi. Berdasar fakta yang diperoleh dibeberapa 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.



Gambar 2. Pelaksaaan Massage Baby Di Desa Padang

Tabel 1. Distribusi Kegiatan Umum Bayi Kegiatan Loving Baby Massage Untuk Mengatasi Pola Tidur Bayi Dan Kembung Pada Bayi Di Desa Padang, Kecamatan Bintauna, Kabupaten Bolaang Mongondow Utara.

Jenis Kelamin

Jenis kelamin perempuan	usia					Total
	6 bulan	1 bulan	9 bulan	5 bulan	7 bulan	
	1	1	1	1	1	
Total	1	1	1	1	1	5

Berat Badan

Jenis kelamin Perempuan	Berat badan		Total
	4	3	
	2	3	
Total	2	3	5

Panjang Badan

Jenis kelamin Perempuan	Panjang badan			Total
	49	48	42	
	2	2	1	
Total	2	2	1	5

Berdasarkan tabel 1 jumlah bayi yang ada di desa padang berjumlah 5 bayi yang berjenis kelamin Perempuan dan rata-rata usia 6-7 bulan dengan berat badan 3-4 kg dan Panjang 42-49 cm. ibu-ibu yang mempunyai bayi sangat antusias untuk mengikuti kegiatan pengabdian Masyarakat loving baby massage/pijat bayi untuk mengatasi pola tidur bayi. Kualitas tidur merupakan mutu atau keadaan fisiologi yang didapatkan Ketika seseorang tidur, memulihkan proses-proses pada tubuh yang terjadi Ketika seseorang bangun dari tidurnya. Jika kualitas tidur baik maka fisiologi tubuh dalam sel otak misalnya pulih Kembali seperti semula saat seseorang bangun. Kualitas tidur yang bagus dilihat dengan jumlah jam tidur bayi yang cukup, bayi dapat tertidur dengan mudah pada malam hari, Ketika bangun tubuh menjadi bugar dan tidak rewel (Siahaan & Juniah, 2023).

Mengatasi pola tidur bayi dilakukan loving baby massage/pijat bayi. Pijat bayi yaitu bentuk pengungkapan rasa kasih sayang untuk memberikan sentuhan lembut dengan memberikan dampak positif yang luar biasa pada perkembangan fisik, emosi dan tumbuh kembang anak. Tindakan sentuhan lembut yang dilakukan pemijatan pada bayi membantu mengurangi ketegangan otot-otot bayi sehingga timbul perasaan nyaman dan rileks (Siahaan & Juniah, 2023).

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 (Mokodompit, 2024). 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 (Susilaningrum, 2014).

Tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. (Kemenkes RI, 2018). 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 (Kemenkes RI, 2019). 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 (Walyani, 2024).

V. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan penelitian, maka dapat diambil Kesimpulan Sebelum dilakukan pijat bayi, mayoritas bayi 6-12 bulan mengalami kualitas tidur yang tidak baik. Setelah dilakukannya pijat bayi, seluruh bayi memiliki kualitas tidur yang baik. Ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur pada bayi

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih saya ucapan kepada dosen pembimbing lapangan saya yang telah membantu mendukung kegiatan Sosialisasi ini dapat terlaksana sesuai dengan perencanaan. Ucapan terima kasih kepada Kepala Desa Padang dan Masyarakat yang telah membantu dalam pelaksanaan terlaksananya kegiatan Sosialisasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Drs. Steven O.E. Kandouw, 2024. *Laporan Penyelenggaraan Percepatan Penurunan Stunting Provinsi Sulawesi Utara Semester I – Tahun 2024.*
- Gonibala, A. P., Mappa, M. R. ., & Kuna, M. R. (2022). Edukasi Pengolahan Bahan Alam Sebagai Alternatif Pengobatan Tradisional Di Desa Muntoi Kabupaten Bolaang Mongondow. *Community Engagement and Emergence Journal (CEEJ)*, 3(3), 228–234. <https://doi.org/10.37385/ceej.v3i3.1059>
- Haryanti S.R., Sari P.T., Dewi P.W. 2019. Gambaran *loving touch baby massage* terhadap pola tidur balita. *Journal of URECOL*. Vol 10 (1) : 552-555.
- Kementrian Kesehatan RI, 2019. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*, Jakarta. Kementrian Kesehatan RI
- Kementrian Kesehatan RI. (2018). *Hasil Utama RISKESDAS 2018*. Kementrian Kesehatan RI.
- Kementrian Kesehatan RI. (2018). *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018*. Jakarta: Pusat Data dan Informasi.
- Kementrian Kesehatan RI. (2022). *Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI 2022)*. Kementrian Kesehatan RI.
- Kuna, M. R., & Mokodompit, H. K. N. (2023). Pengendalian dan Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Penyakit Hipertensi dan Gastritis. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat MAPALUS*, 1(2), 64–69. Diambil dari <https://www.e-journal.stikesgunungmaria.ac.id/index.php/jpmn/article/view/44>
- Mokodompit, H. K., Gobel, D. H., Bella, A. S., Mursali, D. A., Makalalag, F. D., Supu, F. W., ... & Kuna, M. R. (2024). Pelatihan Pijat Bayi Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi di Kelurahan Kotamobagu. *Kreativasi*:

- Journal of Community Empowerment, 3(1), 59-66.*
- Saragih P., Lubis C.R., Ruseni., Masni. 2024. Penyuluhan Pengaruh Baby Massage Therapy Terhadap Pola Tidur Bayi Di Klinik Sehati Tahun 2024. *Jurnal Pengabdian Masyarakat.* Vol 3 (1) : 6-10.
- Siahaan R.E., Juniah. 2023. Pengaruh Massage Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi. *Jurnal Keperawatan Bunda Delima.* Vol 5 (1) : 1-8
- St Rahmawati Hamzah (2023). *Pemberdayaan Masyarakat Dalam Pencegahan Stunting di Posyandu Molinow Kotamobagu.* Jurnal Pengabdian Masyarakat (JUDIMAS). 2(1).
- Sulastri, D. (2012). *Factor Determinan Kejadian Stunting Pada Anak Usia Sekolah di Kecamatan Lubuk Kilangan Kota Padang.* Majalah Kedokteran Andalas, 36(1), 3950.
- Susilaningrum. (2014). Asuhan Keperawatan Bayi Dan Anak UCounter Pressure. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan.* Jakarta: Salemba Medika.
- Walyani, Purwoastuti. (2014). Asuhan Kebidanan Persalinan Dan Bayi Baru Lahir. Yogyakarta. Pustaka Baru.
- Wardita, Y., Suprayitno, E., & Kurniayati, E. M. (2021). *Determinan Kejadian Stunting Pada Balita.* Journal Of Health Science (Jurnal Ilmu Kesehatan), 6(1), 7-12. <https://doi.org/10.24929/jik.v6i1.1347>
- World Health Organization. (2015). *Stunting In A Nutshell (online).* Tersedia dari : <https://www.who.int/news-room/item/19-11-2015-stunting-in-a-nutshell>.
- World Health Organization. (2023). *Joint Child Malnutrition estimates stunting and Educations.* <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/368038/9789240073791eng.pdf?sequence=1>