

PEMBERDAYAAN IBU NIFAS DALAM MELAKUKAN MASASE DENGAN DURASI TIDUR BAYI USIA 3-6 BULAN

Litri Artiani¹, Anggiani Sapitri², Aniria Giawa³, Anita Purba⁴, Annur Rusdyah Lubis⁵

Program Studi Sarjana Kebidanan
Universitas Prima Indonesia Medan
Email: litriartiani@unprimdn.ac.id

ABSTRAK

Pijat bayi merupakan salah satu terapi komplementer dalam asuhan pelayanan kebidanan. Adapun manfaat pijat bayi sangat banyak, salah satunya adalah untuk meningkatkan kualitas tidur bayi. Bayi dengan kualitas tidur yang baik, dapat membantu mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangannya. Pengabdian ini bertujuan melatih dan mendampingi ibu-ibu yang memiliki bayi dalam meningkatkan kualitas tidur melalui pijat bayi. Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk mengetahui kemampuan dan pemahaman masyarakat atau ibu nifas mengenai melakukan masase durasi tidur bayi usia 3-6 bulan. Metode yang digunakan dalam kegiatan pemberdayaan dengan memberikan pendidikan kesehatan tentang melakukan masase durasi tidur bayi usia 3-6 bulan, pemberian reward bagi para ibu. Hasil yang dicapai setelah mengikuti pemberdayaan dan diskusi masyarakat Kelurahan Paluh Sibaji mengetahui peningkatan terhadap kemampuan dan perilaku ibu dalam masase bayi usia 3-6 bulan.

Kata Kunci: ibu nifas, masase, bayi.

ABSTRACT

Baby massage is a complementary therapy in midwifery care. There are many benefits of baby massage, one of which is to improve the quality of baby sleep. Babies with good quality sleep can help optimize their growth and development. This service aims to train and assist mothers with babies in improving sleep quality through baby massage. The aim of this community service is to determine the ability and understanding of the community or postpartum mothers regarding massaging the sleep duration of babies aged 3-6 months. The method used in empowerment activities is by providing health education about massaging the sleep duration of babies aged 3-6 months, providing rewards for mothers. The results achieved after participating in community empowerment and discussions in Paluh Sibaji Village revealed an increase in mother abilities and behavior in massaging babies aged 3-6 months.

Keywords: postpartum women, massage, baby.

PENDAHULUAN

Masa bayi adalah masa keemasan sekaligus masa kritis perkembangan seseorang. Dikatakan masa kritis karena pada masa ini bayi sangat peka terhadap lingkungan dan dikatakan masa keemasan karena masa bayi berlangsung sangat singkat dan tidak dapat diulang.

Di Indonesia cukup banyak bayi yang mengalami masalah tidur, yaitu sekitar 44,2 % bayi mengalami gangguan tidur seperti sering

terbangun dimalam hari. Namun lebih dari 72% orang tua menganggap gangguan tidur pada bayi bukan suatu masalah atau hanya masalah kecil. Kualitas tidur bayi tidak hanya berpengaruh pada perkembangan fisik bayi, bayi yang tidur cukup tanpa sering terbangun akan lebih bugar dan tidak gampang rewel. Bayi dikatakan mengalami gangguan tidur jika pada malam hari tidurnya kurang dari 9 jam, terbangun lebih dari 3 kali dan lamanya terbangun lebih dari 1 jam.

Selama tidur bayi terlihat selalu rewel, menangis dan sulit tidur kembali. 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 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 adalah yang paling penting dalam perkembangan. Sensasi sentuhan merupakan sensori yang paling berkembang saat lahir. Pijat bayi merupakan salah satu cara menyenangkan untuk menghilangkan ketegangan dan perasaan gelisah terutama pada bayi. Bayi sekitar umur 3-4 bulan memerlukan waktu durasi untuk tidur sekitar 14-16 jam sehari, durasi tidur malam 10-11 jam sedangkan durasi untuk tidur siangnya 4-5 jam dan waktu yang tersisa untuk bayi adalah bermain dan melakukan aktifitas yang membuat bayi nyaman, misalnya bercengkrama dengan ibu dan anggota keluarga. Tetapi masalah yang dialami ibu lainnya adalah permasalahan bagi bayi yang sulit sekali untuk tidur di malam hari dan jika tidak ditangani dengan serius ada gangguan perilaku, tumbuh kembang serta gangguan otak.

Pijat bayi merupakan salah satu cara menyenangkan untuk menghilangkan ketegangan dan perasaan gelisah terutama pada bayi. Bayi sekitar umur 3-4 bulan memerlukan waktu durasi untuk tidur sekitar 14-16 jam

sehari, durasi tidur malam 10-11 jam sedangkan durasi untuk tidur siangnya 4-5 jam dan waktu yang tersisa untuk bayi adalah bermain dan melakukan aktifitas yang membuat bayi nyaman, misalnya bercengkrama dengan ibu dan anggota keluarga. Tetapi masalah yang dialami ibu nifas lainnya adalah permasalahan bagi bayi yang sulit sekali untuk tidur di malam hari dan kemudian akan diberikan intervensi pada ibu yang sudah melakukan pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi yang dilaksanakan dua kali seminggu selama satu bulan. Pijat bayi merupakan salah satu terapi komplementer dalam asuhan pelayanan kebidanan. Adapun manfaat pijat bayi sangat banyak, salah satunya adalah untuk meningkatkan kualitas tidur bayi. Bayi dengan kualitas tidur baik, dapat membantu mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangannya.

Pijat atau masase adalah terapi sentuh paling tua yang dikenal manusia dan paling populer. Pijat adalah seni perawatan kesehatan dan pengobatan yang telah di praktikkan sejak abad-abad silam. Bahkan, diperkirakan ilmu ini telah dikenal sejak awal manusia di ciptakan ke dunia, mungkin karena pijat berhubungan sangat erat dengan kehamilan dan proses kelahiran manusia. Pijat dapat dilakukan pada semua umur termasuk pada bayi. Sentuhan dan pijat pada bayi setelah kelahiran dapat memberikan jaminan adanya kontak tubuh berkelanjutan yang dapat mempertahankan perasaan aman pada bayi (Roesli, 2009).

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 adalah yang paling penting dalam perkembangan. Sensasi sentuhan merupakan sensori yang paling berkembang saat lahir.

Tidur merupakan salah satu bentuk adaptasi bayi terhadap lingkungannya. Pada saat bayi telah lahir, kebutuhan tidur pada bayi biasanya bayi tertidur selama 16-20 jam sehari. Memasuki usia 2 bulan bayi mulai lebih banyak tidur pada malam hari dibandingkan siang hari. Sampai usia 3 bulan, bayi yang baru lahir akan tidur selama 15-17 jam sehari, dengan pembagian waktu 8 jam untuk tidur siang hari dan 9 jam untuk tidur malam hari. Semakin usia bayi bertambah maka jam tidurnya juga semakin berkurang. Total jumlah waktu tidur bayi usia 0-6 bulan berkisar antara 13-15 jam sehari. Pada bayi usia 6 bulan pola tidurnya mulai tampak mirip orang dewasa (Zaen & Arianti, 2019).

Pijat bayi merupakan pengungkapan rasa kasih sayang antara orang tua dengan anak lewat sentuhan pada kulit. Sentuhan dan pelukan seorang ibu merupakan kebutuhan dasar bayi. Sentuhan yang dihadirkan dalam pijatan-pijatan yang lembut untuk bayi merupakan sebuah stimulus yang penting dalam tumbuh kembang anak. Tidur adalah kebutuhan utama bayi karena pada saat bayi tertidur tumbuh kembang akan optimal serta terjadi peningkatan fungsi otak dan metabolisme tubuh. Pada bayi usia 3-6 bulan

memiliki durasi tidur 14 jam-18 jam per hari. Pertumbuhan dan perkembangan bayi akan menjadi kurang optimal apabila terjadi gangguan tidur. pijat bayi adalah salah satu cara untuk mengatasi permasalahan tidur pada bayi. Pijat bayi merupakan gerakan mengusap secara gentle pada permukaan tubuh bayi dan wajah hingga kaki. Pemijatan ini akan membantu merilekskan otot bayi serta melancarkan sirkulasi darah sehingga bayi menjadi lebih tenang dan tertidur lebih puas.

METODE

Pengabdian ini bertujuan melatih dan mendampingi ibu-ibu nifas yang memiliki bayi dalam meningkatkan kualitas tidur melalui pijat bayi. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di Kelurahan Paluh Sibaji Kecamatan Pantai Labu, Kabupaten Deli Serdang. Ibu-ibu yang mengikuti kegiatan ini adalah ibu yang memiliki bayi. Ibu didampingi melakukan pijat bayi sampai ibu bisa dan berani melakukan pijatan secara mandiri. Berdasarkan hasil evaluasi yang telah dilakukan, ibu-ibu sangat senang dengan adanya kegiatan pijat bayi ini. Ibu-ibu dapat melihat secara langsung tata cara pemijatan bayi dan sekaligus belajar melakukan pijatan terhadap bayinya sendiri. Ibu-ibu merasa puas, karena bayinya dapat tidur dengan nyenyak setelah dilakukan pemijatan. Selain itu bayi menjadi lebih dekat dengan ibunya.

Pengabdian masyarakat ini yaitu melakukan kegiatan tentang pentingnya perilaku pemberdayaan ibu nifas dalam masase bayi usia

3-6 bulan, pemeriksaan gizi. Kegiatan ini juga memberikan pendidikan kesehatan tentang masase bayi usia 3-6 bulan, pemberian reward bagi para ibu, doorprize usai kegiatan penyuluhan, dan pemberian reward bagi para kader.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk melaksanakan praktik pengetahuan ibu nifas berperilaku dalam masase dengan durasi tidur bayi usia 3-6 bulan sehingga terjadi peningkatan pengetahuan dan latihan ibu melalui kelas ibu belajar berperilaku dalam masase dengan durasi tidur bayi usia 3-6 bulan dengan kesadaran berperilaku sehingga dapat terjadi penurunan kecemasan diharapkan masase dengan rujukan menurun serta peningkatan berperilaku dalam masase yang baik di Kelurahan Paluh Sibaji. Pengabdian Masyarakat Praktik kesadaran berperilaku dalam masase dengan durasi tidur bayi untuk kenyamanan bayi melibatkan narasumber pakar di bidangnya yaitu Bidan dengan keahlian dan kemampuan dalam masase dilanjutkan pendampingan secara online hingga berperilaku dalam masase bayi usia 3-6 bulan.

Tidur sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi yang normal, juga untuk menjaga kesehatan tubuhnya secara umum. Tidur yang cukup pun penting untuk memastikan perkembangan otak bayi berjalan optimal. Bayi membutuhkan tidur untuk tumbuh dan berkembang dengan baik.

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 (Gola, 2009).

Pijat adalah terapi sentuhan tertua yang dikenal manusia dan dipakai dalam perawatan kesehatan dan pengobatan. Pemberian pijat pada bayi baru lahirdiharapkan dapat meningkatkan durasi tidur pada bayi. Pijat bayi mempengaruhi kerja sistem saraf sehingga memperbaiki motilitas saluran cerna termasuk pengosongan lambung sehingga mengakibatkan penyerapan makanan lebih baik dan meningkatkan kualitas tidur pada bayi. Maka dari itu pijat bayi dikatakan memiliki banyak keuntungan dari segi kesehatan (Roesli, 2010).

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil Pengabdian masyarakat ini, menunjukkan bahwa ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi. Berdasarkan hasil evaluasi yang telah dilakukan, ibu-ibu nifas sangat senang dengan adanya kegiatan pijat bayi ini. Ibu-ibu nifas dapat melihat secara langsung tata cara pemijatan bayi dan sekaligus belajar melakukan pijatan terhadap bayinya sendiri. Ibu-ibu nifas merasa puas, karena bayinya dapat tidur dengan nyenyak setelah dilakukan pemijatan. Selain itu bayi menjadi lebih dekat dengan ibunya.

Berdasarkan hasil evaluasi yang telah dilakukan, ibu-ibu nifas sangat senang dengan adanya kegiatan pijat bayi ini. Ibu-ibu nifas dapat melihat secara langsung tata cara pemijatan bayi dan sekaligus belajar melakukan pijatan terhadap bayinya sendiri. Ibu-ibu nifas merasa puas, karena bayinya dapat tidur dengan nyenyak setelah dilakukan pemijatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Cahyaningrum, S. E. (2014). Hubungan pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi umur 0-3 bulan di RB Suko Asih Sukoharjo. *Jurnal Kebidanan Indonesia*. Vol 5, No 2. 2014 2.
- Dewi. (2014). The Effect of massage on the sleep quality of 3-4 month-old Babies at the Gelatik and Nuri Posyandu Tanjung Unggat Village Sei Jang Community Health Center in Tanjung Pinang City. *Ners and Midwifery Journal*, Volume 1, No. 3, November 2014 144-150.
- Fitria. (2019). *Pijat bayi bermanfaat terhadap kualitas tidur buah hati anda*.
- Kemendes RI, *Stimulasi, deteksi dan intervensi dini tumbuh kembang anak di tingkat pelayanan kesehatan dasar*, 2015.
- Manggiasih, V.A. & Pongki Jaya, *Asuhan kebidanan pada neonatus, bayi, balita dan anak pra sekolah*, 2016, TIM, Jakarta
- Nurmalasari, D., Agung E., & Nahariani P. (2016). *Pengaruh Pijat Bayi dengan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Desa Bandung Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang*.
- Pamungkas, B. A. (2016). *Effect of baby massage on the sleep quality of babies aged 0-6 months at the Kartasura Health Center. Faculty of Health Sciences*. Muhammadiyah Surakarta University.
- Setiawan. (2015). *Pemberian terapi pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi pada asuhan keperawatan an. n dengan infeksi saluran pernafasan akut di Ruang Melati RSUD Karanganyar*.