

PENYULUHAN PENGARUH BABY MASSAGE THERAPY POLA TIDUR DI KLINIK PRATAMA SANTA ELISABETH KEFAMENANU TAHUN 2020

Meteria Simbolon¹

¹Staf pengajar Akademi Kebidanan Santa Elisabeth Kefamenanu

ABSTRAK

Pijat Bayi untuk Tumbuh Kembang Bayi Optimal Pijat bayi merupakan sentuhan cinta sebagai salah satu stimulasi multisensory yang dapat mendorong perkembangan dan pertumbuhan bayi secara optimal, terutama jika dilakukan pada masa *golden period* 1000 hari pertamanya. Rutinitas pijat bayi dengan sentuhan ibu memiliki banyak manfaat untuk bayi maupun ibu, seperti: memperlancar peredaran darah yang sehat, memperkuat kekebalan tubuh, memperlancar pencernaan bayi dengan menambah napsu makan, mencerna, dan menyerap makanan sehingga membantu menambah berat badan bayi, membantu bayi untuk relaksasi, tidur lebih nyenyak, dan lebih lama, membantu meredakan ketidaknyamanan (kolik, tumbuh gigi), membantu memperkuat masa tulang, meningkatkan ikatan emosional bayi dengan orang tua karena meningkatkan produksi hormon oksitosin bagi bayi dan juga ibu (hormon yang membuat merasa nyaman dan dicintai,

Penelitian menunjukkan bahwa sentuhan dan pijat bayi rutin dari orang tua atau pengasuh adalah faktor yang krusial untuk pertumbuhan, komunikasi, serta proses belajar si Kecil sehingga bayi dapat tumbuh dan berkembang dengan optimal. (IDAI, 2019). Baby Massage sendiri adalah sentuhan terhadap anak dari usia 0 bulan sampai 12 bulan. Untuk memberikan stimulasi tumbuh kembang dan efek relaksasi pada bayi dengan metode pijat, karena tidak hanya mengoptimalkan perkembangan gerak anak, tetapi juga menjadi momentum untuk menyalurkan rasa kasih sayang dan perhatian serta memberikan efek relaksasi kepada bayi. Tidak sembarang orang mampu melakukan pemijatan bayi untuk itu dibutuhkan pelatihan khusus bagaimana cara memijat bayi sesuai dengan standar yang ada. Klinik Santa Pratama Santa Elisabeth Kefamenanu merupakan Klinik swasta yang melayani pelayanan kesehatan ibu dan anak serta pelayanan Umum di Kefamenanu.

Kata kunci : Penyuluhan, Pijat Bayi, Pola Tidur, Klinik

PENDAHULUAN

Kebijakan lainnya dari adanya GERMAS melalui pendekatan keluarga, dilakukan oleh pihak Puskesmas yang mempunyai ciri : 1. Sasaran utama adalah keluarga, 2. Diutamakan Promosif dan preventif, disertai penguatan upaya kesehatan berbasis masyarakat (UKBM), 3. Kunjungan rumah secara aktif untuk peningkatan *Outreach* dan *total coverage*, 4. Pendekatan siklus kehidupan. Penerapan salah satu program CERDIK yaitu Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin olahraga, Diet sehat dengan kalori seimbang, Istirahat yang cukup, Kelola Stres. Pentingnya pijat bayi untuk Bayi agar bayi relaks dan bisa membantu untuk bayi bisa tidur atau istirahat secara optimal. Karena dengan pola tidur yang berkualitas perkembangan otak bayi bisa optimal untuk kecerdasannya. Pijat bayi merupakan sentuhan cinta sebagai salah satu stimulasi multisensory yang dapat mendorong perkembangan dan pertumbuhan bayi secara optimal, terutama jika dilakukan pada masa *golden period* 1000 hari pertamanya. Rutinitas pijat bayi dengan sentuhan ibu memiliki banyak manfaat untuk bayi maupun ibu, seperti: memperlancar peredaran darah yang sehat, memperkuat kekebalan tubuh, memperlancar pencernaan bayi dengan

menambah napsu makan, mencerna, dan menyerap makanan sehingga membantu menambah berat badan bayi, membantu bayi untuk relaksasi, tidur lebih nyenyak, dan lebih lama, membantu meredakan ketidaknyamanan (kolik, tumbuh gigi), membantu memperkuat masa tulang, meningkatkan ikatan emosional bayi dengan orang tua karena meningkatkan produksi hormon oksitosin bagi bayi dan juga ibu (hormon yang membuat merasa nyaman dan dicintai, Penelitian menunjukkan bahwa sentuhan dan pijat bayi rutin dari orang tua atau pengasuh adalah faktor yang krusial untuk pertumbuhan, komunikasi, serta proses belajar si Kecil sehingga bayi dapat tumbuh dan berkembang dengan optimal.(IDAI,2019).

Kebutuhan tidur tidak hanya dilihat dari aspek kuantitas saja namun juga kualitasnya. Pertumbuhan dan Perkembangan bayi dapat di capai secara optimal dengan kualitas tidur yang baik (Widyanti, 2008). Dampak motorik dan sensorik pada pertumbuhan dan perkembangan seperti penambahan panjang badan dan berat badan, gigi , struktur tulang,kemampuan untuk belajar mengangkat kepala ketika akan tengkurap,kemampuan untuk duduk dan kemampuan ketika sudah mampu tertawa dan teriak serta menoleh jika di panggil ataupun mendengar bunyi- bunyian. Tidur adalah salah satu bentuk adaptasi bayi terhadap lingkungannya. Tetapi permasalahan nya bayi sulit sekali untuk tidur di malam hari dan jika tidak di tangani dengan serius terdapat adanya gangguan perilaku, tumbuh kembang serta gangguan otak (Ismael, 2010).

Berdasarkan data WHO (*World Health Organization*) tahun 2012 yang dicantumkan dalam jurnal Pediatrics, tercatat sekitar 33% bayi mengalami masalah tidur. Penelitian yang dilakukan oleh Hiscock (2012) di Melbourne Australia didapatkan hasil 32% ibu melaporkan terdapat kejadian berulang masalah tidur pada bayi mereka.penelitian tersebut menggambarkan bahwa masih banyak kejadian masalah tidur yang dialami bayi dan kejadian tersebut bisa menetap ataupun terulang kembali (Hiscock *et all*, 2012). Di Indonesia cukup banyak bayi yang mengalami masalah tidur, yaitu sekitar 44,2% bayi mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun di malam hari. Menurut Sekartini (2010), dengan jumlah responden 285 bayi, diperoleh data 51,3% bayi mengalami gangguan tidur, 42% bayi tidur malamnya kurang dari 9 jam,dan pada malam hari bayi terbangun lebih dari 3 kali dengan lama bangun lebih darisatu jam. Mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. 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 (Saputra, 2009). Bayi yang mengalami gangguan tidur akan mengalami gangguan yang sama dimasa-masa selanjutnya terutama pada masa pertumbuhan.

Sasaran program ini adalah ibu-ibu Wanita Usia subur dan Bayi dan balita dari usia 0 bulan sampai 12 bulan. Untuk memberikan stimulasi tumbuh kembang dan efek relaksasi pada bayi dengan metode pijat, karena tidak hanya mengoptimalkan perkembangan gerak anak, tetapi juga menjadi momentum untuk menyalurkan rasa kasih sayang dan perhatian serta memberikan efek relaksasi kepada bayi.

METODE

Jadwal kegiatan program ini mulai dari tahap peninjauan sampai tahap pelaksanaan dapat dilihat pada *bar chart* berikut ini:

Tabel 1 Jadwal Kegiatan Pelaksanaan Kegiatan dalam Penyuluhan Pengaruh Baby Massage Therapy Pola Tidur di Polindes Suanae tahun 2020

No	Kegiatan	Juni				Juli			
		1	2	3	4	1	2	3	
1	Survei								
2	Rapat Pembentukan Tim dan Penyelenggara dan koordinasi								
4	Rapat Koordinasi dengan kedua Tim								
5	Tahap persiapan								
6	Kegiatan pelaksanaan penyuluhan								
7	Penyusunan Laporan								

HASIL

Menurut Anggraini (2006) Bayi yang otot-ototnya distimulus dengan urut atau pemijatan akan nyaman dan mengantuk. Kebanyakan bayi akan tidur dengan waktu yang lama begitu pemijatan usai dilakukan. Selain lama, bayi nampak tidur terlelap dan tidak rewel seperti sebelumnya, hal ini menunjukkan bahwa bayi merasa tenang setelah dipijat. Ketika bayi tidur, maka saat bangun akan menjadi bugar sehingga menjadi faktor yang mendukung konsentrasi dan kerja otak bayi. Pijat bayi dilakukan 15-30 menit menggunakan oil. *Baby massage* dapat membuat bayi tidur semakin lelap sehingga meningkatkan kecerdasan. Sesuai dengan pengamat (Field, 2010) seperti dikutip Hull, ahli virologi molekuler dari Inggris, dalam makalah berjudul *touch therapy: Science confirms instinct*, menyebutkan terapi pijat 30 menit perhari bisa mengurangi depresi dan kecemasan. Tidurnya bertambah tenang, meningkatkan kewaspadaan (*alertness*), dan tangisannya berkurang, selain itu juga hal ini dibuktikan pada penelitian yang dilansir di London tahun 1998.

Penelitian ini mengungkapkan bahwa bayi yang tidur banyak, perkembangan otaknya akan optimal. Penelitian dari Queensland, Australia, mengungkapkan juga bahwa *baby massage* tidak hanya mempengaruhi kondisi fisik anak. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa *baby massage* juga dapat meningkatkan kinerja otak anak sehingga membuatnya lebih pintar (Schoefer Y et al, 2010). 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. Salah satu terapi non farmakologis untuk mengatasi masalah tidur bayi adalah *baby massage*. *Baby Massage* merupakan salah satu jenis stimulasi yang akan merangsang perkembangan struktur maupun fungsi dari kerja sel-sel dalam otak (Riksani, 2014). 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. (Anggraini, 2009).

Bayi yang dipijat selama kurang lebih 15 menit akan merasa lebih rileks, tidur lebih lelap, perkembangan dan pertumbuhannya juga semakin baik (Marta, 2014). Saat bayi dipijat akan muncul hormon endorfin yang akan meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan bayi. Serta Hormon Serotonin yang akan membuat bayi lebih nyaman dan tumbuh lebih baik (Roesli, 2010).



KESIMPULAN DAN SARAN

Pengabdian masyarakat dengan topic” pelatihan pijat bayi” telah terlaksana dengan baik. Sambutan masyarakat sangat baik dan megharap kegiatan serupa dilaksanakan secara rutin. Penelitian ini di harapkan dapat dijadikan Sebagai sumber informasi dan sebagai “*evidence based*” tentang salah satu intervensi kebidanan yang dapat digunakan untuk meningkatkan berat badan bayi melalui pemberian teknik pemijatan, sehingga menjadi pedoman dalam memberikan asuhan pada bayi secara profesional, memberikan pendidikan kesehatan pada ibu bayi untuk perawatan kesehatan bayi dan mencegah masalah-masalah kesehatan bayi lainnya yang dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan bayi melalui teknik pijat bayi.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi tambahan bagi peningkatan pengetahuan maupun wawasan peserta khususnya bidan dan diharapkan menjadi salah satu intervensi kebidanan yang efektif untuk pola tidur bayi.

DAFTAR PUSTAKA

- Asmadi. 2009. *Tehnik Prosedural Keperawatan Konsep Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta : Salemba Medika.
- Chandra, Budiman. 2005. *Konsep Kualitas Tidur*. Jakarta : Buku Kedokteran ECG.
- Roesli, Utami. 2009. *Pedoman Pijat Bayi Edisi Revisi*. Jakarta : PT Trubus Agriwidya.
- Roesli. 2012. *Pedoman Pijat Bayi*. Jakarta : Puspa Swara.
- Saputra. 2009. *Kualitas Tidur Bayi*. <http://ojs.unud.ac.id/index.php>.

- Sekartini, R. 2012. *Buku Pintar Bayi*. Jakarta: PustakaBunda.
- Sekartini. 2010. *Data masalah gangguan tidur bayi*. Universitas Udayana.
- Sekartini. 2010. *Data Masalah Gangguan Tidur Bayi*. Universitas Udayana
- Subakti, A. 2011. *Manfaat Pijat Bayi dan Balita*. Jakarta : Wahyu Media.
- Subakti, A . 2008. *Keajaiban Pijat Bayi dan Balita*. Jakarta : Wahyu Media.
- Vina. 2010. *Kualitas Tidur Sangat Penting Bagi Pertumbuhan Anak*.
- Widiyanti, M. dkk. 2008. *Hubungan Pijat Bayi Dengan Pola Tidur Bayi Usia 3 –6 Bulan Di Bidan Praktek Swasta*