

**PENYULUHAN DAN PRAKTEK PIJAT BAYI PADA BAYI DI DESA MANUNGGANG JAE  
KECAMATAN PADANG SIDEMPUAN TENGGARA  
KOTA PADANG SIDEMPUAN TAHUN 2022**

**NURHAYATI**

**Dosen Program Studi D-III Kebidanan Akademi Kebidanan Sentral**

[Nurhayatihisibuan77@yahoo.com](mailto:Nurhayatihisibuan77@yahoo.com)

**ABSTRACT**

*Baby Massage is a technique that can be applied in optimizing baby's growth and development. optimization Given the importance of sleep time for the development of the baby, the need for sleep must really be met so as not to adversely affect its development. The need for sleep is not only seen from the aspect of quantity but also quality. If the quality of the baby's sleep is good, the baby's growth and development can be achieved optimally. One way that can be used to meet these needs is with baby massage. Babies who are massaged will be able to sleep soundly, while when they wake up, their concentration power will be fuller. One way is Baby Massage. The purpose of implementing this community service is to add insight to the community, especially mothers during their productive age, especially mothers who have babies, so they can better understand the benefits of doing baby massage to help improve the development and growth of babies. The material used in this Community Service is the lecture method and direct practice of carrying out baby massage to babies. The results of the implementation found that mothers who had baby massage said that they felt a change in their baby's sleep patterns, where after the massage their babies slept more soundly than usual. The conclusion obtained from the implementation of the lecture and practice method is that mothers in the village of Manunggang Jae have not been able to do massage for their babies themselves, so it is hoped that with the counseling and practice provided by mothers and also health cadres they can better understand baby massage techniques and be able to do it yourself without the help of others to their babies.*

**Keywords:** *Infant Massage, sleep quality, counseling and practice*

**ABSTRAK**

Pijat Bayi adalah salah satu Tehnik yang bisa diterapkan dalam mengoptimalisasi pertumbuhan dan perkembangan bayi. optimalisasi Mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Kebutuhan tidur tidak hanya dilihat dari aspek kuantitas saja namun juga kualitasnya. Jika kualitas tidur bayi baik, pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat dicapai secara optimal. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan tersebut adalah dengan Pijat bayi . Bayi yang dipijat akan dapat tidur dengan lelap, sedangkan pada waktu bangun, daya konsentrasinya akan lebih penuh. salah satu cara yaitu Pijat Bayi. Adapun tujuan dari pelaksanaan Pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk menambah wawasan masyakat terutama ibu-ibu masa produktif khususnya ibu yang memiliki bayi agar lebih memahami manfaat dari melakukan pijat bayi untuk membantu dalam meningkatkan perkembangan dan pertumbuhan bayi. Bahan yang digunakan dalam Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah metode ceramah dan praktek langsung pelaksanaan pijat Bayi kepada bayi. Hasil pelaksanaan didapatkan bahwa ibu-ibu yang dilakukan pijat Bayi mengatakan bahwa mereka merasakan adanya perubahan dalam pola tidur bayi, dimana setelah dipijat bayi mereka menjadi lebih nyeyak tidurnya dari biasanya. Kesimpulan yang didapat dari pelaksanaan dengan metode ceramah dan praktek adalah ibu-ibu di desa Manunggang Jae belum mampu melakukan sendiri tentang Pijat kepada bayi mereka, sehingga diharapkan dengan penyuluhan dan praktek yang diberikan para ibu dan juga kader kesehatan bisa lebih memahami tehnik pijat bayi dan dapat melakukan sendiri tanpa bantuan orang lain kepada bayi mereka.

**Kata Kunci :** Pijat Bayi, kualitas tidur, penyuluhan dan praktek

## PENDAHULUAN

Masa bayi merupakan masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan anak sehingga perlu mendapatkan perhatian khusus. Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur dan istirahat. Kebutuhan tidur tidak hanya dilihat dari aspek kuantitas saja namun juga kualitasnya. Dengan kualitas tidur yang baik, pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat dicapai secara optimal (Widyanti, 2012).

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 Pijat 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 (Roesli, 2013).

Berdasarkan data WHO (*World Health Organization*) tahun 2012 yang

dicantumkan dalam jurnal *Pediatrics*, tercatat sekitar 33% bayi mengalami masalah tidur. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Hiscock di Melbourne Australia didapatkan hasil 32% ibu melaporkan terdapat kejadian berulang masalah tidur pada anak mereka. Dalam penelitian tersebut menggambarkan bahwa masih banyak kejadian masalah tidur yang dialami bayi dan kejadian tersebut bisa menetap ataupun terulang kembali (Hiscock *et al*, 2011).

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 dari satu jam. Profil Dinas kesehatan kota Jombang di laporkan data bayi usia 0 – 11 bulan pada tahun 2015 sebanyak 4.760 bayi (107,48%) (Ismael,2011).

Saat ini berbagai terapi telah dikembangkan, baik terapi farmakologis maupun non farmakologis. 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. Sensasi sentuhan merupakan sensori yang paling berkembang saat lahir. Pijat bayi merupakan salah satu cara yang menyenangkan untuk menghilangkan ketegangan dan perasaan gelisah terutama pada bayi (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 (Riksani, 2014).

Penelitian klinis menunjukkan bahwa sentuhan sayang dan pijatan membantu bayi tumbuh lebih kuat dan tidur lebih nyenyak. Menurut penelitian Dieter *et al* (2003), pijat dapat meningkatkan berat badan bayi sampai 47%. 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 (Roesli, 2013)

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 (Marta, 2014).

## **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat merupakan salah satu bentuk pengamalan Tri Dharma Perguruan Tinggi. Rangkaian kegiatan ditujukan untuk mengajarkan masalah kesehatan melalui pencegahan terhadap timbulnya penyakit dan melakukan upaya-upaya peningkatan kesehatan masyarakat.

Mekanisme pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Desa Manunggang Jae Kecamatan Padang Sidempuan Tenggara meliputi tahapan berikut:

1. Survey Lapangan tentang kondisi
2. masyarakat dan kelayakan program yang akan dilaksanakan
3. Pembentukan kelompok dosen pengabdian kepada masyarakat;
4. Pengurusan izin pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat kepada Muspida terkait dalam hal ini camat dan kepala Desa Manunggang Jae Kecamatan Padang Sidempuan Tenggara.
5. Musyawarah dalam menentukan pola dan program kerja (aproach)
6. Penyiapan bahan untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang digunakan untuk mencapai tujuan kegiatan adalah dengan pelaksanaan Pijat Bayi, yang dimulai dengan pemberian penyuluhan seputar pijat Bayi dan manfaatnya dalam Stimulasi Tumbuh Kembang bayi dan diakhiri dengan melakukan Latihan pijat Bayi kepada Ibu-Ibu yang membaya bayinya yang dilaksanakan bersama dengan Mahasiswa dan Ibu-Ibu yang memiliki Bayi di Desa Angkola Muaratais. Pada pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat oleh Prodi DIII Kebidanan Akademi Kebidanan Sentral Kota Padangsidempuan dilaksanakan pada hari Rabu, tanggal 26 Juli 2022. Peserta yang hadir dalam pengabdian masyarakat ini, sejumlah 12 peserta. Kegiatan pengabdian

masyarakat yang dilaksanakan oleh Dosen dan mahasiswa Prodi D III Kebidanan Akademi Kebidanan Sentral di Desa Manunggang jae Kecamatan Padang Sidempuan Tenggara berjalan lancar, dan peserta antusias dalam mengikuti kegiatan ini.

Dukungan Kepala Desa Manunggang Jae dan Bidan Desa juga sangat memengaruhi pengabdian kepada masyarakat ini, menghimbau para ibu dan Bidan Desa juga turut serta untuk pelaksanaan kegiatan ini. Sehingga dosen dan mahasiswa yang melaksanakan kegiatan ini lebih nyaman dan merasa terbantu dengan itu.

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pengabdian kepada Masyarakat yang diulaksanakan di Desa Manunggang Jae ini mendapat sambutan yang sangat baik dari Masyarakat Manunggang Jae Kecamatan Padang Sidempuan Tenggara.

Dari kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan di desa Pangaribuan pada bulan Juli 2022 lalu pada 12 orang ibu yang memiliki Bayi, dapat terlihat hasil yang bermakna terhadap ibu dan bayi yaitu meningkatnya pengetahuan dan pemahaman para Ibu dan keluarga tentang Pijat Bayi dan manfaatnya untuk Tumbuh kembang bayi yang paling jelas terlihat dengan perubahan siklus tidur bayi dimana bayi yang sudah dipijat terlihat lebih nyenyak tidurnya dari biasanya.

Dari seluruh rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat oleh Dosen dan Mahasiswa Program D-III Kebidanan, Akademi Kebidanan Sentral Kota Padangsidempuan Tahun 2022 berjalan sesuai dengan rencana kegiatan. Berikutnya dilakukan evaluasi kegiatan oleh unit penelitian dan pengabdian masyarakat Akademi Kebidanan Sentral dengan pihak mitra untuk keberlanjutan kegiatan disusun sesuai rencana program selanjutnya.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan kegiatan pengabdian yang telah dilaksanakan dapat disimpulkan :

1. Kegiatan Pijat Bayi dilaksanakan dengan metode penyuluhan dan praktek kepada ibu-ibu yang memiliki bayi usia 0-12 bulan di desa manunggang jae Kecamatan Padangsidempuan Tenggara.
2. Setelah dilaksanakan Penyuluhan tentang pijat Bayi ibu-ibu di Desa Manunggang jae sudah mengerti dan mampu melakukan Pijat Bayi kepada anak-anak mereka.
3. Dari pemantauan yang dilakukan setelah penyuluhan dan praktek Pijat bayi yang dilakukan kepada masyarakat mengatakan

4. bahwa bayi mereka terlihat lebih nyeyak dan rileks dalam tidurnya.

### **SARAN**

1. Kepada pihak Muspida kecamatan Padang Sidempuan Tenggara khususnya Desa Manunggang jae diharapkan lebih sering membuat kegiatan untuk menambah wawasan masyarakat tentang tumbuh kembang bayi
2. Kepada Masyarakat diharapkan untuk lebih aktif dan peduli terhadap kegiatan - kegiatan yang dilaksanakan
3. Kepada Institusi yang akan melaksanakan Pengabdian kepada Masyarakat agar lebih memperhatikan kegiatan lain yang mungkin lebih dibutuhkan masyarakat saat ini.

### **REFERENSI**

- Chandra, Budiman. 2005. *Konsep Kualitas Tidur*. Jakarta : Buku Kedokteran ECG.
- Dinas kesehatan Kabupaten Jombang. 2016. *Profil Dinkes Jombang 2016*. Jombang : Dinkes Jombang.
- Hidayat. 2014. *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: SalembaMedika.
- Hiscock. 2012. *Data Masalah Tidur Bayi*. <http://ojs.unud.ac.id/index.php>. Diakses 22/03/2018
- Mansur, H. 2011. *Psikologi Ibu dan Anak untuk Kebidanan*. Jakarta : Salemba Medika.

- Notoatmodjo, S. 2010. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Nursalam, 2014. *Proses dan Dokumentasi Keperawatan Salemba Medika*. Jakarta: ECG.
- Prasetyono, D.S. 2012. *Buku Pintar Pijat Bayi*. Jogjakarta : BukuBiru
- Roesli, 2013. *Pedoman Pijat Bayi*. Jakarta : Trubus Agriwidya.
- Roesli, Utami. 2009. *Pedoman Pijat Bayi Edisi Revisi*. Jakarta : PT Trubus Agriwidya.
- Saputra. 2011. *Kualitas Tidur Bayi*. Sekartini, R. 2012. *Buku Pintar Bayi*. Jakarta: PustakaBunda.
- Sekartini. 2010. *Data masalah gangguan tidur bayi*. Universitas Udayana.

### DOKUMENTASI

