

**PENYULUHAN TENTANG PENGARUH BABY MASSAGE THERAPY POLA TIDUR BAYI
DI PUSKESMAS BANGKALA KOTA MAKASSAR**

Nur Hidayah MS
STIKes Amanah Makassar
Nurhidayahms35@gmail.com

Abstrak

Berdasarkan data WHO tahun 2012 dalam Jurnal Pediatrics, terdapat 335 bayi mengalami masalah tidur. Penelitian oleh Hiscock (2012) didapat 30% ibu melaporkan kejadian masalah tidur pada bayi mereka. di Indonesia sekitar 44,2% bayi mengalami gangguan tidur berupa sering terbangun dimalam hari. Kebutuhan tidur tidak hanya dilihat dari aspek kuantitas saja tapi juga kualitasnya, pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat tercapai maksimal dengan kualitas tidur yang baik dan cukup. Berbagai cara terapi dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur pada bayi. Salah satu cara yang nyaman dan aman adalah dengan bayi massage yang merupakan salah satu jenis stimulasi sentuhan yang akan merangsang struktur maupun fungsi dari sel-sel dalam otak. Masih banyak orang tua yang belum mengerti tentang pijat bayi, sebagian dari mereka beranggapan bahwa pijat bayi dilakukan hanya pada bayi yang sakit serta dilakukan oleh dukun atau tenaga medis yang menguasai pijat bayi. Tujuan kegiatan ini untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang pengaruh Baby Massege therapy pola tidur. Khalayak sasaran adalah ibu-ibu yang mempunyai bayi di Pukesmas Bangkala Kota Makassar berjumlah 32 peserta. Hasil yang didapat tingkat pengetahuan ibu saat pretest mayoritas kurang, pola tidur bayi mayoritas cukup, setelah dilakukan penyuluhan tingkat pengetahuan ketrampilan ibu berada pada katagori baik. Hal ini dikarenakan ibu-ibu sangat antusias dalam mengikuti penyuluhan yang dalam pelaksanaannya menggunakan metode ceramah, diskusi,tanya jawab juga demonstrasi teknik melakukan pijat bayi. Penyuluhan menjadi metode yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan seseorang. Kepada ibu-ibu diharapkan dapat menambah wawasan atau pengetahuan tentang tentang pijat bayi dengan cara meningkatkan minat mencari informasi baik dengan membaca buku, juga dari media atau sumber lainnya.

PENDAHULUAN

Masa Bayi merupakan masa keemasan sekaligus masa kritis perkembangan seseorang karena pada masa bayi sangat peka terhadap lingkungan, masa bayi berlangsung sangat singkat dan tidak dapat diulang. Salah satu faktor yang sangat mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur dan istirahat. Kebutuhan tidur tidak hanya dilihat dari aspek kuantitas saja tapi juga kualitasnya, pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat tercapai maksimal dengan kualitas tidur yang baik dan cukup. Berdasarkan data WHO tahun 2012 dalam Jurnal Pediatrics, terdapat 335 bayi mengalami masalah tidur. Penelitian oleh Hiscock didapat 30% ibu melaporkan kejadian masalah tidur pada bayi mereka di Indonesia sekitar 44,2% bayi mengalami gangguan tidur berupa sering terbangun dimalam hari. Berbagai cara terapi dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur pada bayi. Salah satu cara yang nyaman dan aman adalah dengan bayi massage yang merupakan salah satu jenis stimulasi sentuhan yang akan merangsang struktur maupun fungsi dari sel-sel dalam otak. Massage bayi atau Pijat bayi dikatakan terapi sentuh karena melalui pijat bayi akan terjadi komunikasi yang nyaman dan aman antara ibu dan buah hatinya. Sentuhan ibu kepada bayinya dengan memberikan pijatan-pijatan ringan segera setelah kelahiran merupakan suatu kontak

tubuh kelanjutan yang diperlukan bayi untuk mempertahankan rasa aman dan nyaman. Pijat dapat merangsang keluarnya hormon endorphin yang bisa menurunkan nyeri, sehingga membuat bayi merasa lebih tenang dan mengurangi frekuensi menangis dengan demikian pijatan juga meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur bayi. Sentuhan yang diberikan oleh ibu selama pemijatan akan direspon oleh bayi sebagai bentuk perlindungan, kasih sayang, perhatian dan ungkapan cinta yang tulus.

Masih banyak orang tua yang belum mengerti tentang pijat bayi, sebagian dari mereka beranggapan bahwa pijat bayi dilakukan hanya pada bayi yang sakit serta dilakukan oleh dukun atau tenaga medis yang menguasai pijat bayi. Pijat bayi diyakini mampu mengatasi kolik sementara, sembelit dan bayi rewel. Namun, manfaat utama dari pijat bayi adalah membantu mengoptimalkan tumbuh kembang bayi. Kurangnya informasi yang tepat tentang perkembangan terbaru pijat bayi di masyarakat juga membuat orangtua takut menyentuh bayinya. Akan tetapi pijat bayi yang dilakukan tidak sesuai dengan langkah-langkah dan teknik yang tepat dapat menyebabkan kesakitan dan ketidaknyamanan pada bayi, dengan demikian untuk melakukan pijat yang benar diperlukan pengetahuan tentang pijat bayi..

Penyuluhan tentang bayi massage merupakan salah satu usaha untuk merubah anggapan ibu tentang pijat bayi. Penyuluhan adalah bentuk usaha merubah perilaku manusia yang dapat dilakukan kepada individu maupun masyarakat yang dilakukan secara sistematis, terencana dan terarah. Penyuluhan merupakan suatu usaha menyebarkan informasi agar masyarakat tertarik, berminat dan bersedia melaksanakan dalam kehidupan mereka sehari-hari.

Dari tanya jawab dengan ibu yang memiliki bayi didapat rata-rata ibu mengatakan bayinya sering bermasalah dalam pola tidur, kadang tanpa sebab bayinya rewel bahkan sampai menangis dan membuat ibu kebingungan dalam mengatasinya. Mengingat pijat dapat berdampak pada pola tidur bayi oleh karena itu perlu dilakukan penyuluhan tentang “Pengaruh Baby Massage Therapy Pola tidur Bayi di Puskesmas Bangkala Kota Makassar”.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terlaksana berkat kerjasama antara Program Studi Kebidanan STIKES Amanah Makassar dengan Puskesmas Bangkala. Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini melibatkan Dosen dan mahasiswa Prodi Kebidanan STIKes Amanah Makassar, Kepala desa, Kader desa, Kepala Puskesmas serta bidan desa. Kepala puskesmas dan kepala Desa bertanggung jawab terhadap izin pelaksanaan kegiatan, Kader desa dan bidan desa menentukan jadwal kegiatan, menentukan tempat pelaksanaan dan mengumpulkan ibu – ibu yang mempunyai bayi sampai 12 bulan untuk mengikuti kegiatan penyuluhan. Kegiatan penyuluhan dilakukan dengan ceramah, pemutaran video, tanya jawab, diskusi dan demonstrasi cara melakukan pijat bayi.

Adapun yang menjadi sasaran dalam penyuluhan ini adalah semua ibu yang mempunyai bayi. Metode Pengabdian Masyarakat

1. Survey awal dan penjajakan tentang pelaksanaan penyuluhan.
2. Melakukan penyuluhan
3. Melakukan evaluasi

Kegiatan ini dilakukan selama 3 hari pada tanggal 04 Oktober sampai dengan 07 Oktober 2019 di Puskesmas Bangkala Kota Makassar. Adapun sarana dan prasarana yang digunakan antara lain: Pengeras suara, Laptop, LCD, Phantom bayi, Daftar hadir, ATK, daftar tilik pijat bayi.

Pihak-pihak yang terlibat antara lain: Tim Pengabdian kepada Masyarakat yaitu Dosen dan Mahasiswa Program Studi Kebidanan STIKES Amanah Makassar, Kepala puskesmas dan Bidan Desa, Kepala desa dan kader desa, Ibu – ibu yang mempunyai bayi 0-12 bulan .

Evaluasi /penilaian dilakukan dengan melihat output dari kegiatan : Kehadiran sasaran penyuluhan mencapai 95 %, Ibu-ibu peserta penyuluhan sangat antusias dalam mengikuti kegiatan penyuluhan dan dapat mengulang melakukan demonstrasi pijat bayi, Ibu-ibu peserta menyatakan keinginan yang tinggi untuk melakukan pijat pada bayinya.

KESIMPULAN

Demikian laporan kegiatan pengabdian masyarakat ini, semoga kegiatan ini memberi manfaat sebesar-besarnya kepada masyarakat dan berkontribusi untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mahasiswa tentang pentingnya kesehatan reproduksi. Semoga kegiatan ini dapat terus berlanjut dengan sasaran yang berbeda dan berkontribusi untuk meningkatkan kesehatan reproduksi remaja.

DAFTAR REFERENSI

- Arini, D. (2016). Pengaruh Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Kualitas Hidup Jakarta Timur, 0–5.
- Chandra, Budiman. 2015. Konsep Kualitas Tidur. Jakarta : Buku Kedokteran ECG
- Candraini, Eka Trilova, and Lala Budi Fitriana. 2019. Perbedaan Kualitas Tidur Bayi Usia 3 -12 Bulan Yang Dilakukan Baby Spa Dan Tidak Dilakukan Baby Spa.
- Dewi.Lia, 2010, Asuhan Neonatus Bayi dan Anak Balita. Jakarta: Salemba Medika
- Dewi, Aminin, & Gunnara. 2012. The Effects of Massage on the Quality of Sleeping in Babies 3-4 Months Old at Gelatik and Nuri IHCs of Tanjung Unggat Village of Tanjungpinang in 2014.Jurnal
- Dewi S, 2015. Pijat & Asupan Gizi Tepat untuk Melejitkan Tumbuh Kembang Anak. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Hiscock, 2012. Data Masalah Tidur Bayi. <http://ojs.unud.ac.id/index.php>.
- Nursalam, 2013. Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian. Jakarta : Salemba Medika
- Prasetyono, DS. 2014. Buku Pintar Pijat Bayi. Yogyakarta: Buku Biru
- Wahyuni, 2008, Konsep kualitas tidur, <https://www.johnsonsbaby.co.id/pijat-bayi/panduan-memijat-untuk-bayi-usia>
- Riksani, Ria, 2012. Cara Mudah & Aman Pijat Bayi. Jakarta: Dunia Sehat
- Roesli, 2013. Pedoman Pijat Bayi. Jakarta: Trubus Agriwidya
- Saputra, 2009. Kualitas Tidur Bayi. <http://ojs.unud.ac.id/index.php>.
- Sekartini, 2010. Data Masalah ganggu tidur bayi. Universitas Udayana.
- Sekartini, 2010. Data Masalah ganggu tidur bayi. Universitas Udayana. <http://ojs.unud.ac.id/index.php>.
- Vina, 2010. Kualitas Tidur Sangat Penting Bagi Pertumbuhan Anak.
- Widiyanti, M. dkk. 2010. Hubungan Pijat Bayi Dengan Pola Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Bidan Praktik Swasta.
- World Health Organization (2012). Infant mortality. WHO. https://www.who.int/gho/child_health/mortality/neonatal_infant/en/.