

Cara Melakukan Pijat Bayi di Rumah Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur dan Nafsu Makan

Marice, Apriliana Pipin, Youlenta Ernesontha, Intanwati
Fakultas Kesehatan, Universitas Katolik Santo Agustinus Hippo
marice.irma@gmail.com

Abstrak

Pijat pada bayi merupakan terapi sentuh atau kontak langsung dengan tubuh yang dapat memberikan rasa aman dan nyaman pada bayi. Sentuhan dan pelukan dari seorang ibu adalah kebutuhan dasar bayi. Jika pijat dilakukan secara teratur akan meningkatkan hormon epinefrin dan norepinefrin yang dapat memicu stimulasi tumbuh kembang karena dapat meningkatkan nafsu makan dan merangsang perkembangan struktur maupun fungsi otak (Asih & Mugiati, 2018). Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Wilayah Puskesmas Pal V, dengan 2 sesi yaitu: untuk sesi 1 yaitu memberikan penyuluhan materi mengenai pijat bayi untuk meningkatkan nafsu makan dengan menggunkan leaflet untuk sesi 2 yaitu demonstrasi teknik pijat bayi untuk meningkatkan nafsu makan pada masing-masing bayi. Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara pre test dan post test diberikankuesioner yaitu ibu yang memiliki bayi 0 sampai 12 bulan sebelum diberikan kuesioner yang berpengetahuan baik sebanyak 7 orang (23,3%), pengetahuan cukup sebanyak 8 orang (26,6%), dan pengetahuan kurang sebanyak 15 orang (50,1%). Sedangkan ibu yang memiliki bayi 0 sampai 12 bulan sesudah diberikan kuesioner yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 14 orang (46,6%), pengetahuan cukup sebanyak 10 orang (33,3%) dan pengetahuan kurang sebanyak 6 orang (20,1 %). Pemberian pendidikan kesehatan tentang pijat bayi untuk meningkatkan nafsu makan, mampu meningkatkan pengetahuan ibu-ibu yang memiliki bayi usia 0-12 bulan dan meningkatkan ketrampilan ibu dalam memijat bayinya, untuk meningkatkan kesehatan bayi. Sebaiknya ibu-ibu yang memiliki bayi usia 0-12 bulan rutin melakukan pijat kepada bayinya sebanyak 3 kali seminggu untuk meningkatkan nafsu makan sehingga meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan bayinya.

Kata kunci: Pengetahuan, Pijat Bayi, Kualitas Tidur

Abstract

Baby massage is touch therapy or direct contact with the body which can provide a feeling of security and comfort to the baby. Touch and hugs from a mother are a baby's basic needs. If massage is done regularly it will increase the hormones epinephrine and norepinephrine which can stimulate growth and development because it can increase appetite and stimulate the development of brain structure and function (Asih & Mugiati, 2018). Community service activities were carried out in the Pal V Community Health Center area, with 2 sessions, namely: for session 1, namely providing counseling material regarding baby massage to increase appetite using leaflets for session 2, namely a demonstration of baby massage techniques to increase appetite for each toddler. The results of this service show that there is a difference between the pre-test and post-test given the questionnaire, namely mothers who had babies 0 to 12 months before being given the questionnaire had good knowledge as many as 7 people (23.3%), as many as 8 people (26.6%) had sufficient knowledge.), and 15 people (50.1%) lacked knowledge. Meanwhile, 14 mothers who had babies 0 to 12 months after being given the questionnaire had good knowledge (46.6%), 10 people had sufficient knowledge (33.3%) and 6 people had poor knowledge (20.1%). Providing health education about babymassage to increase appetite can increase the knowledge of mothers who have babies aged 0-12 months and improve mothers' skills in massaging their babies, to improve the baby's health. It is recommended that mothers who have babies aged 0-12 months regularly massage their babies 3 times a week to increase their appetite and thus increase their baby's growth and development.

Keywords : Knowledge, Baby Massage, Sleep Quality

<https://ejournal.urindo.ac.id/index.php/JPPKM>

Article History :

Submitted 22 Juni 2024, Accepted 27 Juni 2024, Published 28 Juni 2024

PENDAHULUAN

Peningkatan berat badan merupakan salah satu indikator kesehatan bayi yang dapat dijadikan sebagai tolak ukur pertumbuhan bayi. Salah satu penyebab permasalahan berat badan adalah nafsu makan anak yang turun, hal ini bisa diatasi dengan pemberian suplemen atau vitamin pada anak ataupun stimulasi atau rangsangan. Salah satu rangsangan dan stimulasi yang dianjurkan adalah pijat bayi.

Pijat merupakan salah satu metode pengobatan tertua di dunia. Pijat meliputi seni perawatan kesehatan dan pengobatan yang mampu melemaskan sendi yang terlalu kaku dan menyatukan organ tubuh dengan sentuhan yang lembut. Pijat bayi dapat digolongkan sebagai aplikasi stimulasi sentuhan, karena dalam pijat bayi terdapat unsur sentuhan berupa kasih sayang, perhatian, suara atau bicara, pandangan mata, gerakan, dan pijatan. Stimulasi ini akan merangsang perkembangan struktur maupun fungsi sel-sel otak (Ivra, dkk, 2014). Pijat pada bayi merupakan terapi sentuh atau kontak langsung dengan tubuh yang dapat memberikan rasa aman dan nyaman pada bayi. Sentuhan dan pelukan dari seorang ibu adalah kebutuhan dasar bayi. Jika pijat dilakukan secara teratur akan meningkatkan hormon katekolamin (epinefrin dan norepinefrin) yang dapat memicu stimulasi tumbuh kembang karena dapat meningkatkan nafsu makan, meningkatkan berat badan, dan merangsang perkembangan struktur maupun fungsi otak (Asih & Mugiati, 2018). Pijat bayi dilakukan dengan pernafasan dalam sehingga meningkatkan aliran oksigen ke otak sehingga dapat meningkatkan nafsu makan pada bayi. Pijat bayi dapat dijadikan cara untuk memberikan stimulasi pertumbuhan dan perkembangan bayi itu sendiri. Sentuhan pijat bayi akan merangsang produksi hormon betha endorprin yang akan membantu mekanisme pertumbuhan dan merangsang produksi hormon oksitosin dan menurunkan produksi hormon kortisol sehingga bayi dan bayi menjadi rileks dan tenang dan membuat kualitas tidur menjadi lebih baik sehingga perkembangannya akan lebih optimal. (Diniyati & Aulia, 2021).

Saat ini telah banyak penelitian yang menyatakan bahwa pijat bayi memiliki banyak manfaat baik fisik maupun emosional. Beberapa manfaat pijat bayi adalah diantaranya meningkatkan nafsu makan, melipat gandakan keuntungan ASI eksklusif, meningkatkan berat badan, meningkatkan daya tahan tubuh, membuat bayi tidur lebih nyenyak, dan membina keterikatan antara orang tua dan anak. (Syaukani, 2015)

Keputusan Menteri Kesehatan RI Nomor HK.01.07/MENKES/320/2020 tentang Standar Profesi Bidan menyebutkan bidan berwenang memantau tumbuh kembang bayi melalui deteksi dini dan stimulasi tumbuh kembang. Salah satu bentuk stimulasi yang selama ini dilakukan masyarakat adalah dengan pijat.

Menurut Field Tiffany (2017) dijelaskan bahwa Bayi yang lahir cukup bulan jika dipijat 4-5 hari akan menurunkan risiko faktor penyebab ikterus, peningkatan defekasi dan penurunan kadar bilirubin, setelah 14 hari pijatan maka tidur akan lebih teratur dan kurang tidur REM, setelah 30 hari dipijat maka

bayi baru lahir tidur lebih lama dan lebih sedikit bangun malam dan dalam studi lain mereka akan memiliki pertumbuhan yang lebih besar (berat dan panjang). Pijatan atau sentuhan pada bayi dapat meningkatkan kualitas tidur bayi, membuat bayi merasa tenang, mengajari bayi sejak dini mengenali bagian tubuh hingga merangsang nafsu makan pada bayi (Julianti, 2018). Bayi yang dipijat dalam waktu kurang lebih 15 menit akan merasa lebih *relax*, tidurnya akan lebih berkualitas, serta perkembangan dan pertumbuhannya lebih baik (Marta, 2014). Faktor lainnya yang dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan dari bayi yakni beristirahat serta tidur. Hal ini dikarenakan pada saat tidur, pertumbuhan otak pada bayi mencapai puncaknya. Pada saat tidur, tubuh bayi akan memproduksi sebuah hormon pertumbuhan yang jumlahnya tiga kali lebih banyak dibandingkan ketika bayi terbangun. Tidur yang berkualitas merupakan mutu atau keadaan fisiologis tertentu yang didapatkan selama seseorang tidur, serta memulihkan proses – proses tubuh yang terjadi pada saat orang tersebut terbangun. Jika seseorang memiliki waktu tidur yang berkualitas maka fisiologi dalam hal ini sel otak akan pulih kembali seperti semula saat bangun tidur (Khasanah, 2017). Penelitian yang dilakukan oleh Abdurrahman (2015) didapatkan bahwa bayi rata-rata membutuhkan waktu tidur sebanyak 16 jam. Kebanyakan anak memiliki pola tidur yang normal, tetapi 15- 30% anak mengalami masalah tidur pada fase bayi. Menurut Paldi Aswari (2015) dalam penelitiannya dijelaskan bahwa dari 31 bayi yang memiliki usia 6 bulan sampai dengan 12 bulan pada Desa Sungai Jaga A Kecamatan Sungai Raya, Kabupaten Bengkayang, melalui uji *wilcoxon* diketahui bahwa pijat bayi berpengaruh terhadap kualitas tidur bayi dengan nilai signifikansi $p < 0,001$.

Pada tahun 2021 di Indonesia prevalensi kejadian stunting adalah sekitar 7,9%. Angka tersebut termasuk di dalamnya adalah Kota Pontianak Kalimantan Barat Pada akhir tahun 2021 24,4 %, kemudian di akhir 2022 turun menjadi 19,7 %, dan di akhir 2023 menjadi 16,7 %. (Kemendagri, 2022);

Beberapa upaya bisa dilakukan untuk pencegahan stunting ini salah satunya adalah dengan melakukan stimulasi untuk meningkatkan nafsu makan bayi dan kualitas tidur melalui pijat bayi. Bayi yang mengalami penurunan nafsu makannya serta kurangnya pengetahuan ibu tentang pijat bayi untuk meningkatkan nafsu makan bisa diberikan penyuluhan sebagai upaya pencegahan stunting. Berdasarkan hal tersebut maka dilakukan pengabdian masyarakat dengan judul Cara Melakukan Pijat Bayi di Rumah Untuk Meningkatkan Nafsu Makan dan kualitas tidur.

METODE

Metode pengabdian masyarakat ini adalah penyuluhan, dan demonstrasi. Sampel pengabdian masyarakat ini adalah ibu dan bayi sejumlah 30 orang. Lokasi di Wilayah Puskesmas Pal V, Pontianak Kota. Instrumen yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah leaflet, dan demonstrasi pijat bayi pada masing-masing Ibu dan Bayi. Kegiatan dilaksanakan pada 03 November 2023, 9 November 2023 dan 11 Januari 2024 pukul 08.00-Selesai WIB dengan 2 sesi yaitu : untuk sesi 1 yaitu memberikan

penyuluhan materi mengenai pijat bayi untuk meningkatkan nafsu makan dengan menggunakan leaflet untuk sesi 2 yaitu demonstrasi teknik pijat bayi untuk meningkatkan nafsu makan pada masing-masing bayi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Wilayah Puskesmas Pal V, Pontianak Kota. Instrumen yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah leaflet, dan demonstrasi pijat bayi pada masing-masing Ibu dan Bayi. Kegiatan dilaksanakan pada 03 November 2023, 9 November 2023 dan 11 Januari 2024 pukul 08.00-Selesai WIB dengan 2 sesi yaitu: untuk sesi 1 yaitu memberikan penyuluhan materi mengenai pijat bayi untuk meningkatkan nafsu makan dengan menggunakan leaflet untuk sesi 2 yaitu demonstrasi teknik pijat bayi untuk meningkatkan nafsu makan pada masing-masing bayi.

Sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang pijat bayi, kami memberikan pretest untuk melihat bagaimana pengetahuan ibu tentang pijat bayi. Berikut adalah gambaran pengetahuan ibu tentang pijat bayi:

Tabel 1: Gambaran Pengetahuan Ibu Sebelum diberikan Pendidikan Kesehatan tentang Pijat Bayi

Kategori	Frekuensi	Presentasi
Baik	7	23,3 %
Cukup	8	26,6 %
Kurang	15	50,1 %
Jumlah	30	100 %

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa tingkat pengetahuan ibu mengenai pijat bayi untuk meningkatkan nafsu makan dan kualitas tidur sebelum dilakukan penyuluhan terdapat 7 orang mendapat kategori baik, 8 orang mendapat kategori cukup, dan 15 orang mendapat kategori kurang.

Tabel 2: Gambaran Pengetahuan Ibu Setelah diberikan Pendidikan Kesehatan tentang Pijat Bayi

Kategori	Frekuensi	Presentasi
Baik	14	46,6 %
Cukup	10	33,3 %
Kurang	6	20,1 %
Jumlah	30	100 %

Berdasarkan table 2 diatas dapat diketahui bahwa tingkat pengetahuan ibu mengenai pijat bayi untuk meningkatkan nafsu makan dan kualitas tidur setelah dilakukan penyuluhan terdapat 14 orang mendapat kategori baik, 10 orang mendapat kategori cukup, dan 6 orang mendapat kategori kurang.

Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara pre test dan post test diberikan kuesioner yaitu ibu yang memiliki bayi 0 sampai 12 bulan sebelum diberikan kuesioner yang berpengetahuan baik sebanyak 7 orang (23,3%), pengetahuan cukup sebanyak 8 orang (26,6%), dan pengetahuan kurang sebanyak 15 orang (50,1%). Sedangkan ibu yang memiliki bayi 0 sampai 12 bulan sesudah diberikan kuesioner yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 14 orang (46,6%), pengetahuan cukup sebanyak 10 orang (33,3%) dan pengetahuan kurang sebanyak 6 orang (20,1 %).

Pijat merupakan salah satu metode pengobatan tertua di dunia. Pijat meliputi seni perawatan kesehatan dan pengobatan yang mampu melemaskan sendi yang terlalu kaku dan menyatukan organ tubuh dengan sentuhan yang lembut. Pijat bayi dapat digolongkan sebagai aplikasi stimulasi sentuhan, karena dalam pijat bayi terapat unsur sentuhan berupa kasih sayang, perhatian, suara atau bicara, pandangan mata, gerakan, dan pijatan. Stimulasi ini akan merangsang perkembangan struktur maupun fungsi sel-sel otak (Ivra, dkk, 2014). Pijat pada bayi merupakan terapi sentuh kontak langsung dengan tubuh yang dapat memberikan rasa aman dan nyaman pada bayi. Sentuhan dan pelukan dari seorang ibu adalah kebutuhan dasar bayi. Jika pijat dilakukan secara teratur akan meningkatkan hormon katekolamin (epinefrin dan norepinefrin) yang dapat memicu stimulasi tumbuh kembang karena dapat meningkatkan nafsu makan, meningkatkan berat badan, dan merangsang perkembangan struktur maupun fungsi otak (Asih & Mugiati, 2018). Pijat bayi dilakukan dengan pernafasan dalam sehingga meningkatkan aliran oksigen ke otak sehingga dapat meningkatkan nafsu makan pada bayi. Pijat bayi dapat dijadikan cara untuk memberikan stimulasi pertumbuhan dan perkembangan bayi itu sendiri. Sentuhan pijat bayi akan merangsang produksi hormon betha endorprin yang akan membantu mekanisme pertumbuhan dan merangsang produksi hormon oksitosin dan menurunkan produksi hormon kortisol sehingga bayi dan bayi menjadi rileks dan tenang dan membuat kualitas tidur menjadi

leboh baik sehingga perkembangannya akan lebih optimal. (Diniyati & Aulia, 2021).

Hal ini sejalan dengan Tri (2014) pengaruh terapi pijat terhadap peningkatan berat badan bayi menunjukkan bahwa ada perbedaan rata-rata berat badan bayi pada kelompok eksperimen yang diberikan terapi pijat bayi sebesar 5600 dan pada kelompok kontrol tanpa diberikan pijat bayi sebesar 4500. Subarto (2015) yang menunjukkan bahwa ada pengaruh pijat bayi terhadap perubahan berat badan pada bayi pada bayi usia 6-12 bulan. Sejalan dengan Syaukani (2015) yang mengatakan terapi pijat bayi dapat meningkatkan aktifitas nervus vagus sehingga bayi yang dipijat akan mengalami peningkatan kadar enzim penyerapan dan insulin sehingga penyerapan terhadap sari makanan akan lebih baik, dimana hal ini membuat bayi menjadi lebih cepat lapar dan karena itu lebih sering menyusui sehingga meningkatkan produksi ASI.

Syaukani (2015) Bayi yang diberikan pijatan akan lebih rileks dan beristirahat dengan efektif, sehingga pada saat bangun membawa energi cukup untuk beraktifitas. Pijat bayi juga akan membuat bayi tidur lebih lelap dan meningkatkan kesiagaan (alertness) atau konsentrasi. Peneliti menyatakan bahwa pijat bayi dapat menstimulus bagian otak cerebelum yang berfungsi untuk mengontrol koordinasi otak dan keseimbangan, mengkoordinasikan fungsi motorik dan sensorik. Otot-otot yang distimulus dengan pijatan

akan membuat nyaman sehingga kebanyakan bayi akan tidur dengan nyenyak setelah diberikan pemijatan. Hal ini dikarenakan pijatan yang baik dapat mengubah gelombang otak, yang mana perubahan ini terjadi dengan cara menurun kan gelombang alpha dan meningkatkan gelombang beta serta tetha dapat dibuktikan dengan penggunaan EEG (electro encephalogram). Hal ini juga didukung oleh penelitian Paldi (2016) yang menyatakan bahwa ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan di Desa Sungai Jaga A Kecamatan Sungai Raya Kabupaten Bengkayang menyatakan bahwa ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan.





KESIMPULAN

Pemberian pendidikan kesehatan tentang pijat bayi untuk meningkatkan nafsu makan mampu meningkatkan pengetahuan ibu-ibu yang memiliki bayi usia 0-12 bulan dan meningkatkan ketrampilan ibu dalam memijat bayinya, untuk meningkatkan kesehatan bayi. Sebaiknya ibu-ibu yang memiliki bayi usia 0-12 bulan rutin melakukan pijat kepada bayinya sebanyak 3 kali seminggu untuk meningkatkan nafsu makan sehingga meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan bayinya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami menyampaikan ucapan terimakasih kepada: Rektor Universitas Katolik Santo Agustinus Hippo, Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Universitas Katolik Santo Agustinus Hippo, Kaprodi D3 Kebidanan, Pembimbing Klinik dan Akademik, Kepala Puskesmas Pal V dan seluruh ibu yang memiliki bayi usia 0 sampai 12 bulan yang turut mendukung pengabdian masyarakat ini sehingga dapat berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Amru, D. E., Haryati, S. D., & Aziz, H. (2022). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kenaikan Berat Badan Bayi Di Klinik Zada Care. *Healthcaring: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 1(1), 61–68.
- [2] Azijah, I., & Adawiyah, A. R. (2020). *Pertumbuhan Dan Perkembangan Anak: Bayi, Bayi, Dan Usia Prasekolah*. Penerbit Lindan Bestari.
- [3] Diniyati, L. S., & Aulia, A. A. (2021). Stimulasi Nafsu Makan Bayi Dengan Pijat Bayi Di Kampung Cijulang. *Prosiding Simposium Nasional Multidisiplin (Sinamu)*, 2.
- [4] Esmianti, F., & Andini, I. F. (2021). Efektifitas Pijat Tuina Dalam Meningkatkan Nafsu Makan Pada Bayistunting Kabupaten Rejang Lebong *The Effectiveness Of Tui Na Massage In Increasing The Application Of Tunting Totality In Rejang Lebong*. 6(1), 17–24.
- [5] Kemendagri. (2022). <https://aksi.bangda.kemendagri.go.id/emonev/dashprev/index/2>.
- [6] Ratnaningsih, E., Riska, H., & Azmy, I. F. (2021). Efektivitas Pelatihan Pijat Tuina Terhadap Pengetahuan Ibu Bayi Di Dusun Setan Desa Maguwoharjo, Kelurahan Depok, Kabupaten Sleman. *Jurnal Ilmu Kebidanan Dan Kesehatan (Journal Of Midwifery Science And Health)*, 12(2), 31–38.
- [7] Suriani, N., Moleong, M., & Kawuwung, W. (2022). Hubungan Antara Pengetahuan Ibu Dengan Kejadian Gizi Kurang Pada Bayi Di Desa Rambusaratu Kecamatan Mamasa. *Epidemia: Jurnal Kesehatan Masyarakat Unima*, 53–59.

- [8] Setiawati, S., Yani, E. R., & Rachmawati, M. (2020). Hubungan status gizi dengan pertumbuhan dan perkembangan bayi 1-3 tahun. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 14(1), 88–95. <https://doi.org/10.33024/hjk.v14i1.1903>
- [9] Wijayanti, T., & Sulistiani, A. (2019). Efektifitas Pijat Tui Na Terhadap Kenaikan Berat Badan Bayi Usia 1 – 2 tahun. *Jurnal Kebidanan Indonesia: Journal of Indonesia Midwifery*, 10(2). <https://doi.org/10.36419/jkebin.v10i2.280>
- [10] Yanti, J. S., & Husanah, E. (2020). Sosialisasi Dan Pelatihan Pijat Bayi. *Prosiding Hang Tuah*