



Pelatihan Pijat Bayi Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi di Kelurahan Kotamobagu

¹Hafsia KN Mokodompit, ²Dede H Gobel, ³Ayu S Bella, ⁴Della A Mursali, ⁵Fara D Makalalag, ⁶Fira W Supu, ⁷Sherly Tulengkey, ⁸Moh. Rasyid Kuna

Program Studi DIII Kebidanan, Institut Kesehatan & Teknologi Graha Medika, Indonesia

hafsiamokodompit92@gmail.com

© 2024 Kreativasi : *Journal of Community Empowerment*

ABSTRACT	INFO ARTIKEL
<p><i>Baby massage is a type of stimulation that is carried out by gently stroking the surface of the baby's skin with the hands, with the aim of affecting the muscles, respiratory system, nerves, blood circulation and spleen. This is a relatively safe, cheap and easy to apply option to increase growth. and your baby's development. The aim of this service is to educate mothers who have babies about the health benefits of baby massage to improve the quality of their baby's sleep naturally. The method of service activities is lectures and exercises. The place is the residence of the mother who gave birth to her baby in RT 8 Kelurahan Kotamobagu, West Kotamobagu District. From the results of the activity, it is known that knowledge about the benefits of baby massage for the health and quality of baby sleep has increased, especially among mothers who have babies. Through lectures and practice of baby massage, we hope that mothers with babies can increase their knowledge and skills so you can do your own baby massage on babies and children.</i></p>	<p>Korespondensi : Hafsah KN Mokodompit hafsiamokodompit92@gmail.com</p>
<p>Keywords : <i>Baby Message, Sleep Quality, Training</i></p>	

PENDAHULUAN

Keberbakatan seorang bayi pada saat ini memainkan peran penting dalam menentukan kualitas individu dalam jangka waktu yang akan datang. Agar sumber daya manusia yang kompeten dapat disiapkan untuk masa yang akan datang, penting bagi kita untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan bayi agar mereka dapat tumbuh menjadi individu yang berkualitas. Menurut Adrian (2013), dalam teks ini dikemukakan bahwa Untuk mencapai perkembangan optimal, bayi perlu diberikan perhatian dan rangsangan pertumbuhan yang memadai sejak usia bayi.

Masa bayi adalah fase yang dimulai dari saat dilahirkan hingga berusia 11 bulan. Fase awal kehidupan bayi terdiri dari dua bagian, yakni fase neonatal yang dimulai sejak kelahiran hingga 28 hari pertama, dan fase pasca kelahiran yang mencakup periode antara usia 29 hari hingga 11 bulan. Dalam studi Anggraini & Sari (2020) menyatakan bahwa. Periode pertumbuhan dan perkembangan bayi adalah saat yang sangat penting dan kritis dalam perkembangan seseorang, terjadi antara usia 0-2 tahun. Ini disebut masa keemasan karena fase kanak-kanak berlangsung dengan cepat dan tak dapat diulang.

Dalam fase ini, disebut sebagai periode sensitif karena saat ini bayi sangat rentan terhadap pengaruh lingkungan dan memerlukan asupan nutrisi dan rangsangan yang adekuat demi pertumbuhan dan perkembangannya yang optimal. Menurut Nugrohowati (2017) menjelaskan bahwa dalam teks tersebut diuraikan oleh Nugrohowati pada tahun 2017. Perkembangan motorik kasar merupakan salah satu bagian yang penting dalam proses pertumbuhan individu, karena berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam melaksanakan berbagai keterampilan yang diperoleh sejak masa kecil. "Menurut Palupi (2017), terdapat perluasan penggunaan internet yang signifikan dalam beberapa tahun terakhir."

Kemajuan dalam keterampilan gerakan fisik kasar adalah ketika anak meningkatkan kemampuan mereka dalam melakukan gerakan yang melibatkan penggunaan otot-otot besar tubuh. Orangtua perlu memahami betapa pentingnya perkembangan motorik kasar pada bayi agar dapat menghindari terlambatnya perkembangan pada bayi (Wong, 2017). Perkembangan motorik yang ideal pada bayi

anak terjadi karena interaksi antara beberapa faktor yang terhubung, seperti faktor genetik, lingkungan, perilaku, serta rangsangan yang memberikan manfaat. Pada tahun 2014, Maharani telah mengungkapkan hal berikut ini. Seorang anak yang sering diberikan rangsangan akan mengalami perkembangan yang lebih cepat dan terarah dibandingkan dengan anak-anak yang kurang atau tidak menerima rangsangan. penyemangat yang diberikan kepada bayi dari lingkungan sekitarnya stimulasi verbal, stimulasi visual, stimulasi auditif dan taktil (sentuhan). Salah satu stimulasi berupa taktil adalah pemijatan pada anak (baby massage) (Roesli, 2014).

Pijat bayi merupakan suatu jenis rangsangan yang dilakukan dengan cara membelai lembut permukaan kulit bayi dengan tangan hingga mempengaruhi otot ototnya (Syaukani, 2015). Cara yang relatif aman, murah dan mudah untuk meningkatkan tumbuh kembang bayi adalah dengan mempopulerkan metode pijat. Pijat, juga dikenal sebagai sentuhan Stinilus, memadukan pengetahuan tentang anatomi tubuh dengan teknik perawatan kesehatan dan penyembuhan yang dikenal sejak munculnya peradaban manusia (Wati, 2014).

Pijat bayi merupakan salah satu jenis terapi sentuhan yang dapat memenuhi kebutuhan fisik, biologis, emosional dan stimulasi. Beberapa penelitian pijat bayi telah melaporkan manfaat pijat bayi sebagai berikut: Pijat bayi dapat meningkatkan berat badan, meningkatkan pertumbuhan, meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan konsentrasi bayi, membuat bayi tidur lebih nyenyak, dan meningkatkan ikatan orang tua-anak. Mengenai analisis situasi: Masalah yang dapat dirumuskan adalah kurangnya pengetahuan umum seperti: Manfaat pijat bayi untuk meningkatkan kualitas tidur bayi dan masyarakat awam. Maka dari itu, kegiatan pengabdian Masyarakat melalui pelatihan pijat bayi dirasa penting untuk dilakukan.

METODE PENGABDIAN

Teknik atau metode Kegiatan pengabdian kepada masyarakat merupakan kegiatan yang memberikan ceramah dan latihan pijat bayi untuk meningkatkan kualitas tidur bayi. Kegiatan ini berlangsung pada tanggal 17 November 2023. Karya amal ini menggunakan alat untuk presentasi dan praktik. brosur, rambu, brosur,

handuk, matras, baby oil atau minyak VCO tentang pijat bayi untuk meningkatkan kualitas tidur bayi anda.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Kepada masyarakat mengenai pijat bayi untuk meningkatkan kualitas tidur bayi dilaksanakan pada tanggal 17 November 2023. Pijat bayi dilakukan di Kampung Baru RT 08. Ketiga bayi tersebut dipijat dan dirawat oleh dua orang ibu dan enam orang mahasiswa DIII kebidanan. Setelah adanya edukasi tentang manfaat pijat bayi, pengetahuan masyarakat tentang pijat bayi pun semakin luas. Masyarakat sudah sadar akan manfaat pijat bayi untuk meningkatkan kualitas tidur bayi. Mahasiswa DIII Kebidanan melakukan senam pijat bayi langsung bersama ibu menyusui. Setelah dilakukan tindakan, terlihat hasilnya, ibu dapat memijat bayinya sendiri, mengetahui manfaat pijat bayi, dan ibu mengatakan kualitas tidur bayinya meningkat.



Gambar 1. Praktek Pijat Bayi

Sumber: data dokumentasi kegiatan, 2024

Tabel 1. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Tahapan	Waktu	Kegiatan Mahasiswa	Kegiatan Sasaran	Media
Pembukaan	5 menit	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Memberikan salam kepada peserta ➤ Memperkenalkan diri ➤ Meyampaikan tujuan 	Mendengarkan pembukaan yang disampaikan oleh moderator	Langsusng/tatap muka
Inti	5 menit	<p>Menyampaikan materi:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pengertian pijat bayi ➤ Bagaimana melakukan pijat bayi ➤ manfaat pijat bayi 	Mendengarkan dan memberikan umpan balik terhadap materi yang di sampaikan	leaflet
Evaluasi	15 menit	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Melakukan pijat bayi ➤ Pengetahuan ibu mengenai pijat bayi meningkat ➤ Ibu dapat melakukan pijat bayi secara mandiri 	Mengajukan pertanyaan mengenai materi yang belum dipahami	langsung
penutup	5 menit	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Menyampaikan kesimpulan • Mengucapkan terimakasih atas partisipasi peserta • Memberikan salam penutup 	mendengarkan serta menjawab salam penutup	langsung

Materi yang disampaikan berupa:

- a. Pengertian Pijat bayi adalah suatu bentuk permainan gerakan pada bayi, untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan serta kemampuan pergerakan bayi secara optimal.
- b. Tujuan Pijat Bayi (Roesli, 2015).

1. Memperkuat otot pijatan terhadap bayi sangat bagus untuk memperkuat otot bayi. Menjadikan bayi lebih sehat. Memijat bayi dapat memperlancar sistem peredaran darah, membantu proses pencernaan yang baik, dan juga memperbaiki pernapasan bayi. Terlebih lagi memijat bayi bisa meningkatkan sistem kekebalan tubuh bayi.
 2. Membantu pertumbuhan. Menurut penelitian, pertumbuhan bayi seperti berat badan akan lebih baik dengan memijat bayi. Bahkan untuk bayi prematur, berat badan bisa bertambah hingga 47 persen dibandingkan jika tidak dipijat.
 3. Meningkatkan kemampuan belajar. Dengan merangsang indera peraba, indera penglihatan dan pendengaran bayi, akan meningkatkan daya mengingat dan kemampuan belajar sang bayi.
 4. Membuat bayi tenang. Dengan memijat bayi, sama seperti orang dewasa, akan membuat bayi merasa rileks. Hal ini dapat membuat ia bisa tidur lebih lama dan akan lebih tenang.
- c. Hal yang perlu diperhatikan saat pijat bayi
1. Jangan memijat bayi setelah ia makan/disusui
 2. Jangan membangunkan bayi hanya untuk dipijat
 3. Jangan memijat saat bayi sakit
 4. Jangan memijat dengan paksa
 5. Jangan memaksakan posisi pijatan tertentu saat pemijatan
- d. Prosedur Pijat Bayi
1. Pagi hari, saat orang tua dan anak bersiap memulai hari baru.
 2. Jika Anda melakukan ini pada malam hari sebelum bayi Anda tidur, bayi Anda akan tidur lebih nyenyak.
 3. Persiapan Pra-Pijat Sebelum dipijat, pastikan tangan Anda bersih dan hangat.
 4. Biarkan kuku dan hiasannya tetap utuh agar tidak merusak kulit bayi.
 5. Bayi Anda seharusnya makan atau tidak lapar. Namun, jangan langsung mematahkannya setelah bayi Anda selesai makan atau membangunkannya hanya untuk dipijat.

6. Jangan melakukan pijatan bayi jika bayi Anda sedang tidak sehat atau tidak suka dipijat.
7. Bayi tidak boleh dipaksa melakukan posisi pijatan tertentu (Soetjiningsih, 2016). Handuk, popok, baju ganti, minyak telepon dan lotion bayi akan disediakan sebelum pemijatan dimulai.
8. Selanjutnya, letakkan bayi Anda di atas permukaan kain yang rata, lembut, dan bersih.
9. Pilihlah ruangan yang nyaman, hangat, dan tidak pengap.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari kegiatan kepada masyarakat ini adalah masyarakat terutama ibu yang memiliki anak bisa lebih mudah berkonsultasi langsung dengan mahasiswa dan mengetahui bagaimana praktik langsung dari manfaat pijat bayi untuk meningkatkan kualitas tidur bayi di Kecamatan Kotamobag tepatnya di Kelurahan Baru RT 08 ibu-ibu yang memiliki bayi langsung melakukan pijat kepada bayi. Artinya kegiatan ini berhasil dan kelompok ibu mulai merasakan manfaatnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriana D. (2013). *Tumbuh Kembang Dan Terapi Bermain Pada Anak*, Edisi Revisi. Salemba Med. Jakarta.
- Anggraini & Sari. (2020). Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi Usia 0-6 bulan. *Jurnal Penelitian Kesehatan*.8(1).25-32
- Maharani, S. (2014). *Pijat Dan Senam Sehat Untuk Bayi*. Yogyakarta : Kata Hati.
- Nugrohowati. (2017). *Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta: EGC
- Palupi E (2017) Pratiwi YE. Perbandingan Pertumbuhan Perkembangan Bayi Usia 4-12 Bulan antara yang Dilakukan Baby Massage dan Baby Spa di Kelurahan Purwokinanti, Pakualaman Yogyakarta Tahun 2017. *J Kesehat*. 2018;6(1):18– 33.
- Roesli, U. (2018). *Pedoman Pijat Bayi*. Jakarta: Trubus Agriwidya
- Roesli. (2014). *Pedoman Pijat Bayi Prematur & Bayi Usia 0-3 Bulan*. jakarta: Jakarta Trubus Agriwidya
- Soetjningsih. (2016). *Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta: EG
- Syaukani A.(2015) *Petunjuk Praktis Pijat, Senam, dan Yoga Sehat untuk Bayi*. Yogyakarta: Araska.
- Wati, Erna. (2014). *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kuantitas Tidur Bayi Usia 3 - 6 Bulan Di Desa Ngunut Kecamatan Jumangtono Kabupaten Karanganyar*.
- Wong, DL & Paus. (2017). *Perawatan Perawatan Bayi dan anak-anake di SkeLouis*