

---

**Metode Pemberdayaan Keluarga Dalam Pijat Bayi untuk Peningkatan Kualitas  
Tidur Bayi***Dewi Sapta Wati<sup>1)</sup>, Wahyu Utami Ekasari<sup>2)</sup>*

---

**ABSTRACT**

Published Online Desember  
20, 2022

This online publication has  
been corrected

**Authors**

1) Universitas An Nuur

Email:

[dewisapta@unan.ac  
.id](mailto:dewisapta@unan.ac.id)

2) Universitas An Nuur

Email:

[wutamiekasari@gm  
ail.com](mailto:wutamiekasari@gmail.com)

doi: -

**Background** The quality of a baby's sleep is the quality of the physiological state that is obtained while the baby is sleeping, which restores the body's processes that occur when the baby wakes up with the right amount of sleep. Sleep plays a very big role for the development of the baby. However, about 25% of sleep disturbances occur in infants, thereby disrupting the quality of the baby's sleep. **Purpose** : The purpose of giving this baby massage is to provide knowledge and it is implemented for all mothers or families who have babies aged 3-12 months. **Metode**: The method used in this service is to use the family empowerment method by carrying out baby massage to mothers or families who have babies aged 3-12 months through interpersonal relationships at TPMB Amalia Temon. **Results** : The results of the dedication of the family empowerment method in carrying out baby massage at the age of 3-12 months can be seen from the results of the quality of baby sleep which has increased in as many as 15 baby who have had baby massage and the knowledge of the baby's family has also increased. **Conclusion**: The method of implementing infant massage is proven to improve sleep quality in infants aged 3-12 months at TPMB Amalia Temon

**Keynote:** Baby Massage, Sleep Quality.

**Correspondence**

to: **Dewi Sapta**

**Wati** Universitas

An Nuur

Address : Jln Gajah

Madano 7 Purwodadi

Email: [dewisapta@u  
nan.ac.id](mailto:dewisapta@unan.ac.id)

Phone:

081294006843

---

---

## PENDAHULUAN

Peningkatan kesehatan masyarakat digalakkan oleh pemerintah pada tahun 2016 dengan membentuk Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) untuk mewujudkan Indonesia yang sehat. Tujuan organisasi GERMAS adalah menurunkan risiko penyakit menular dan tidak menular melalui pemenuhan gizi selama 1000 hari pertama kehidupan, meningkatkan kebiasaan makan seimbang, meningkatkan aktivitas fisik, meningkatkan pola hidup sehat, menjaga kesehatan lingkungan dan menghindari rokok dan konsumsi alkohol.

Pijat 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 bayi 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 (Riksani, 2014).

Pijat bayi sangat penting untuk kesehatan bayi. Terutama jika orang tua melakukannya sendiri. Sehingga perlu peran orang tua dalam memijat bayi. Ciptakan komunikasi antara orang tua dan bayi melalui pijatan yang menggabungkan  
<https://cahayanegeriku.org/index.php/jpkm>

unsur kasih sayang, suara, kontak mata dan gerakan. Keluarga terdekat dapat ikut serta dalam pijat bayi untuk lebih mendekatkan hubungan emosional, misalnya ayah, nenek, kakek. Naluri bayi dapat menanggapi sentuhan ibu sebagai ungkapan cinta, perlindungan, dan perhatian (Roesli, 2018).

Pijat bayi sendiri merupakan 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. Agar tidak terjadi hal-hal yang tidak diinginkan.

Metode pemberdayaan keluarga dalam pijat bayi melalui peningkatan pengetahuan keluarga tentang pijat bayi dan cara melakukannya di TPMB Amalia Desa Temon Kabupaten Grobogan merupakan salah satu metode dalam pelaksanaan kegiatan yang akan dikembangkan dalam pengabdian dan pemecahan masalah.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas maka dapat

dirumuskan permasalahan yaitu “bagaimana menerapkan metode pemberdayaan keluarga dalam pijat bayi untuk meningkatkan kualitas tidur pada bayi TPMB Amalia Desa Mayahan Kabupaten Grobogan?”

Tujuan pengabdian ini adalah meningkatkan pengetahuan keluarga tentang pijat bayi dan cara melakukan pijat bayi di TPMB Amalia Desa Temon Kabupaten Grobogan.

## **METODE**

Kegiatan ini dilaksanakan di TPMB Amalia Temon Kecamatan Brati dengan jumlah peserta 15 ibu yang memiliki balita usia 3 -12 bulan Pelaksanaan kegiatan dibantu oleh mahasiswa sejumlah 2 orang.

Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat menggunakan survey deskriptif dengan teknik pelaksanaan melalui anamnesa, Pendidikan kesehatan, studi dokumentasi, dan observasi.

Tahapan pelaksanaan kegiatan ini adalah :

1. Melakukan birokrasi pelaksanaan survei pendahuluan dengan TPMB Amalia Temon Kecamatan Brati.
2. Persiapan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat;
3. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dengan memberikan penyuluhan dan pelatihan kepada ibu

yang memiliki bayi usia 3-12 bulan tentang pijat bayi terhadap kualitas tidur di TPMB Amalia Temon Kecamatan Brati Kabupaten Grobogan pada Bulan Desember 2022.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **1. Gambaran Umum Masyarakat Mitra.**

TPMB Amalia Desa Temon merupakan sebuah pelayanan kesehatan tempat praktek mandiri bidan yang bertempat di Desa Temon Kabupaten Grobogan Propinsi Jawa Tengah. TPMB Amalia mempunyai beberapa sarana dan fasilitas dalam pelayanan kebidanan yang baik antara lain merupakan bidan delima, adanya pelayanan holistic care mom and baby terutama pijat bayi.

### **2. Identifikasi dan Alternatif Pemecahan Masalah**

Kualitas tidur merupakan salah satu mutu atau keadaan fisiologis tertentu yang didapatkan selama seseorang tidur, yang memulihkan proses-proses tubuh yang terjadi pada waktu orang itu bangun dengan jumlah tidur nREM dan REM yang tepat. Jika kualitas tidurnya bagus artinya fisiologi tubuh dalam hal ini sel otak misalnya pulih kembali seperti semula saat bangun tidur (Agustin,2012).

Bayi usia 1-12 bulan memerlukan waktu tidur 14-15 jam per hari. Mereka

masih tidur siang sebanyak 2-3 kali sehari dengan waktu tidur yang mulai diarahkan agar memiliki pola kebiasaan yang baik (William, 2013).

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon pada kelompok intervensi diperoleh  $p = 0,001 < \alpha = 0,05$  dengan demikian terdapat perbedaan kualitas tidur bayi sebelum dan kualitas tidur sesudah pada kelompok intervensi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ayu Permata (2017) yang menemukan bahwa Pijat bayi dapat meningkatkan lamanya tidur malam pada bayi usia 3 - 6 bulan. Hal ini didasari pada Hasil analisis sebelum dan setelah diberikan intervensi yang didapatkan nilai signifikansi  $P = 0.03$ .

Roekistiningsih (2016) mengemukakan bahwa pemijatan dapat meningkatkan kadar serotonin yang akan diubah menjadi melatonin melalui proses N-asetilasi dan O-metilasi di kelenjar pineal. Melatonin merupakan hormon yang disintesis dan disekresikan oleh kelenjar pineal langsung ke dalam sirkulasi dan didistribusikan ke seluruh tubuh. Sebagai respon pada keadaan gelap, sekresi melatonin akan meningkat sehingga dapat memicu tidur dengan cara menekan wake-promoting signal pada SCN

(suprachiasmatic nucleus) yang mempertahankan kesadaran dan menghambat dorongan untuk tidur.

Sehingga dalam mekanisme tidur, melatonin berperan menurunkan sleep onset latency melalui sleep switch model yang dapat mempertahankan keadaan tidur pada malam hari sehingga membuat tidur lebih lama dan lelap pada malam hari.

## SIMPULAN

1. Adanya metode pelaksanaan pijat bayi memberikan manfaat pada bayi untuk meningkatkan kualitas tidur.
2. Ada pengaruh pemberian pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi di TPMB Amalia Desa Temon, Kec. Brati.

## UCAPAN TERIMA KASIH

1. Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas An Nuur.
2. TPMB Amalia Desa Temon, Kecamatan Brati.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, dkk. 2010. *Fisiologi Tidur dan Pernafasan*. Jakarta: Departemen Pulmonologi dan Ilmu Kedokteran Respirasi FKUI – SMF Paru RSUP Persahabatan.
- Augestie PR, et al. (2017). *Effect of Oxytocin Massage Using Lavender Essential Oil on Prolactin Level and Breast Milk Production in Primiparous Mother After Caesarean Delivery*. *Belitung nursing journal*, 3(4):337-344.

- Doe, Nomo. (2012). *Gangguan Tidur pada Perawat Pekerja Shift Undergraduate Thesis*. Salatiga: Program Sarjana PSIK Fakultas Ilmu Kesehatan Kristen Stya Wacana.
- Gelania. (2014). *Home Baby Spa*. Jakarta: Penerbit Plus
- Hidayat. (2014). *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Penerbit Salemba Medika
- Notoadmojo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Permata A. (2017). *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Lama Tidur Malam Pada Bayi 3-6 Bulan*.
- Potter & Perry. (2006). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Edisi 4 Vol. 2*. Jakarta: EGC.
- Roesli, Utami. 20012. *Pedoman Pijat Bayi prematur dan Bayi Usia 0-3 Bulan*. Jakarta: PT Trubus Agriwidya.
- Siska Dewi. (2016). *Pijat & Asupan Gizi Tepat Untuk Melejitkan Tumbuh kembang Anak*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press