

ASUHAN KEPERAWATAN KOMPREHENSIF METODE *BABY MASSAGE* PADA BAYI DENGAN MASALAH KEBUTUHAN ISTIRAHAT TIDUR DI DESA HADIMULYO 22 KOTA METRO**Setiawati¹, Aryanti Wardiyah², Eva Listiyo Putri^{3*}**¹⁻³ Universitas Malahayati

Email Korespondensi : evalistiyo1001@gmail.com

Disubmit: 29 Juli 2022 Diterima: 23 September 2022 Diterbitkan: 01 Desember 2022
DOI: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i12.7360>**ABSTRAK**

Di Negara Indonesia banyak bayi yang sulit tidur. Diperkirakan sekitar 20% anak dengan umur 3 tahun di Negara Swiss memiliki masalah kesulitan tidur persisten, sedangkan di Amerika Serikat anak berumur 1-3 tahun diperkirakan 84% mengalami masalah tidur. Sebagian besar anak tersebut mengalami kesulitan tidur serta pada malam hari sering terbangun pada tidurnya. Berdasarkan hasil prasurvei yang dilakukan di Desa Hadimulyo 22 Kota Metro didapat 3 bayi usia 0-40 hari dengan masalah gangguan tidur, selanjutnya di Wilayah Desa Hadimulyo belum memiliki tempat praktik klinik untuk pijat bayi, dan selama ini ibu yang memiliki bayi dengan usia 0-40 hari tidak memahami teknik pijat bayi dan manfaat pijat bayi. Melaksanakan asuhan keperawatan pada bayi dengan masalah kebutuhan istirahat tidur melalui metode *baby massage* di Desa Hadimulyo 22 Kota Metro. Metode pengabdian masyarakat ini ialah penyuluhan untuk mengetahui kualitas tidur bayi dengan menggunakan *baby massage*, yang dilakukan di Desa Hadimulyo 22 Kota Metro pada tanggal 27 mei 2022 sampai 29 mei 2022. Responden yang digunakan sebanyak 3 responden, data yang didapat dari hasil pengamatan, tanya jawab, serta pemeriksaan fisik. Terdapat perubahan kualitas tidur pada ketiga bayi dari hari pertama inntervensi sampai hari ketiga. Dimana kualitas tidur bertambah dari 2,5-3 jam. Terdapat penambahan kualitas tidur pada ketiga bayi, pada responden pertama sebelum diberikan *baby massage* total lama waktu tidur pada hari pertama 10 jam, pada hari ketiga ketika sudah diberikan *baby massage* 13 jam. Pada responden kedua pada hari pertama sebelum diberikan lama waktu tidur 11 jam, sedangkan pada hari ketiga setelah diberikan 13,5 jam. Pada responden ketiga pada hari pertama sebelum diberikan *baby massage* lama waktu tidur 10 jam, pada hari ketiga setelah diberikan *baby massage* 12,5 jam. Berdasarkan hasil tersebut yang berarti *baby massage* dapat membantu meningkatkan kualitas tidur pada bayi. Diharapkan orang tua bayi dapat menerapkan *baby massage* ini secara rutin sehingga waktu tidur bayi dapat tercukupi.

Kata Kunci : *Baby Massage*, Bayi, Masalah Kebutuhan Istirahat Tidur

ABSTRACT

In Indonesia, many babies have difficulty sleeping. It is estimated that about 20% of children aged 3 years in Switzerland have persistent sleep problems, while in the United States, it is estimated that 84% of children aged 1-3 years have trouble sleeping. Most of these children have difficulty sleeping and at night often wake up in their sleep. Based on the results of a pre-survey conducted in Hadimulyo Village 22 Metro City, there were 3 babies aged 0-40 days with sleep problems, then in the Hadimulyo Village Area there was no clinical practice place for baby massage, and so far mothers who have babies aged 0-40 I don't understand baby massage techniques and the benefits of baby massage. To carry out nursing care for infants with sleep rest needs through the baby massage in Hadimulyo Village 22 Metro City. This community service method is counseling to determine the quality of baby sleep using baby massage, which was carried out in Hadimulyo Village 22 Metro City on 27 May 2022 to 29 May 2022. The respondents used were 3 respondents, the data obtained from observations, questions and answers, as well as a physical examination. There was a change in sleep quality in the three infants from the first day of intervention to the third day. Where the quality of sleep increases from 2.5-3 hours. There was an increase in the quality of sleep in the three infants, in the first respondent before being given baby massage the total length of sleep on the first day was 10 hours, on the third day when the baby massage was given 13 hours. In the second respondent on the first day before being given 11 hours of sleep, while on the third day after being given 13.5 hours. In the third respondent on the first day before being given a baby massage, the sleep time was 10 hours, on the third day after being given a baby massage 12.5 hours. Based on these results, it means that baby massage can help improve the quality of sleep in babies. It is hoped that the baby's parents can apply this baby massage regularly so that the baby's sleep time can be fulfilled.

Keywords: *Baby Massage, Babies, Sleep Rest Needs Problems*

1. PENDAHULUAN

Bayi merupakan individu dengan berbagai keperluan yang berbeda pada setiap bayi, contohnya keperluan untuk tidur, untuk bangun, menangis (Y. C. Dewi, Nurman, & Dhilon, 2020). Hal tersebut karena bayi belum memiliki sel saraf yang terstimulus secara sempurna, sehingga dapat meninggalkan rangsangan sel pada bayi contohnya yaitu dengan pola tidur yang cukup pada bayi. Mendapatkan istirahat malam dengan baik berguna untuk bayi, hal tersebut dikarenakan ketika bayi tertidur, perkembangan otak pada bayi sedang berada pada titik tertinggi, selain itu dapat memproduksi hormon pertumbuhan lecih cepat pada saat bayi tertidur dibandingkan saat bayi terbangun (Nayaka, 2019). Secara umum, waktu tidur bayi berbeda-beda, misalnya bayi usia satu minggu tidur 16 ½ jam sehari, dibagi menjadi 8 jam siang dan 8 ½ jam malam, dan umur satu bulan tidur 15 ½ jam, dibagi menjadi 7 jam siang hari dan 8 ½ jam di malam hari, kemudian bayi berumur tiga bulan tidur lima belas jam sehari, yang terbagi siang 5 jam dan malam 10 jam (Putri & Ningsih, 2016).

Menurut data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) yang diterbitkan dalam jurnal Pediatrics pada 2018, diperkirakan 33 persen melaporkan

kesulitan tidur. Di Negara kita Indonesia, tidak sedikit bayi yang merasakan kesulitan tidur. Perkiraan 20% yang berumur 3 tahun di Swiss merasakan kesulitan tidur persisten, dan di Amerika, yang usia 1-3 tahun perkiraan 84% mengalami kesulitan tidur persisten. Sebagian besar mereka ini merasakan gangguan istirahat serta di malam hari terbangun ketika mereka akan tidur (Candraini & Fitriana, 2019).

Pada tahun 2018, Kementerian Kesehatan RI menyatakan bahwa umur bayi 0-1 bulan memerlukan waktu istirahat 14-18 jam sehari, kemudian umur 1-18 bulan memerlukan 12-14 jam sehari, bayi berusia 18 bulan hingga 3 tahun membutuhkan 1-12 jam sehari. Apabila kesulitan istirahat pada bayi dirasakan ketika malam hari yaitu bayi tidur dibawah 9 jam, tiga atau lebih terbangun dari tidurnya, serta bayi terbangun lebih dari 1 jam, maka hal tersebut memiliki kualitas tidur yang buruk. Ketika waktu tertidur, dan bayi tampak gelisah, nangis dan kesulitan untuk tidur kembali. Apabila kualitas tidur bayi tidak baik, maka dapat mengganggu tumbuh kembang bayi, secara fisik ataupun psikis (Muawanah, 2019).

Berdasarkan data di Indonesia, terdapat 28 juta orang dari perkiraan 10% dari masyarakat Indonesia dengan jumlah 238 juta mengalami gangguan istirahat (tidur). Di Negara Indonesia sendiri tidak sedikit bayi yang merasakan gangguan istirahat (tidur), bayi merasakan kesulitan (tidur) dan terbangun pada malam hari sekitar 44,2%, kemudian sebagian besar orang tua berpendapat bahwa kesulitan istirahat (tidur) bayi bukanlah permasalahan ringan yaitu sebesar 72% (Candraini & Fitriana, 2019).

Pada saat sudah dilahirkan, bayi menghabiskan waktu tidur sekitar 16-20 jam dalam satu hari. Pada berusia 60 hari, bayi sudah mulai terbiasa dan memperbanyak waktu tidur pada saat malam dibandingkan pada siang harinya. Pada saat berusia 90 hari, menghabiskan waktu tidur selama 15-17 jam, termasuk 8 jam istirahat siang dan 9 jam istirahat malam. Seiring bertambahnya usia pada bayi, maka jam tidurnya juga ikut berkurang (Fauziah & Wijayanti, 2018). Bayi usia 4-6 bulan tidur siang lebih sedikit, dan bayi tidur 13-15 jam sehari. Pada saat sudah berusia 6 bulan, bayi mulai memiliki pola tidur yang mirip dengan orang dewasa (Saidah, Lidia, & Fauziah, 2020).

Pada saat bayi yang tidak tercukupi waktu tidurnya maka akan berpengaruh pada menurunnya imunitas sikecil, terganggunya proses tumbuh kembangnya pada organ otak, yang berpengaruh pula pada proses dan kemampuan berfikirnya di masa yang akan datang. Hal tersebut dikarenakan pada saat tidur hormon pertumbuhan lebih banyak bekerja. Kualitas istirahat (tidur) yang baik sangat membantu perkembangan sang bayi (Febriyanti & Sugiyanto, 2014).

Bayi dengan kisaran umur 2-6 bulan memerlukan waktu istirahat yang cukup, oleh karena hal tersebut perlu dianjurkan tambahan stimulasi dari luar seperti baby massage (Fauziah & Wijayanti, 2018). Baby massage adalah keterampilan serta pengobatan dari ratusan taun sudah di terapkan. Terdapat beberapa hal baik yang dapat dirasakan setelah melakukan massage seperti hormon stress yang berkurang, bertambahnya waktu istirahat, selera makan bertambah sehingga berat badan meningkat, kolik pada bayi berkurang, akiran darah menjadi melancarkan serta bertambahnya bonding orangtua dan anak. Terapi bonding orangtua dan anak, salah satunya baby massage sudah membuktikan dapat menciptakan perubahan fisiologis yang memiliki manfaat dan mengukurnya juga dapat dilakukan. Beberapa hal baik yang dapat dirasakan dari pijat bayi

bagi sang ibu ialah akan meningkatnya ikatan batin antara sangibu dan bayinya, peningkatkan istirahat (tidur) dan dapat mengembalikan mood ibunya (Wulandari S, 2022).

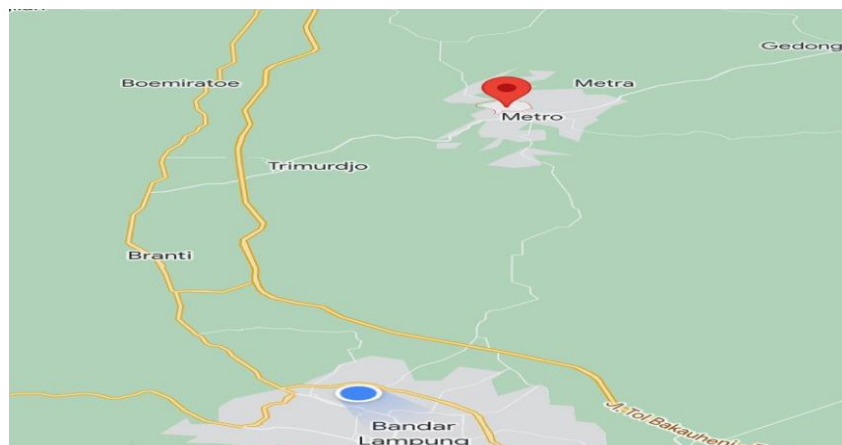
Baby massage dapat menimbulkan sekresi serotonin sehingga mendorong pertumbuhan tulang pada bayi, yang akan menyebabkan peningkatan pertahanan diri bayi. Serotonin ini terdapat di hipotalamus dapat membantu pembentukan, yang mana akan memberikan pengaruh pada hormon pertumbuhan, sehingga hasil akhir pada proses ini adalah tulang yang akan bertambah panjang, ketika baby massage berlangsung (Y. C. Dewi et al., 2020).

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Gangguan tidur pada bayi merupakan suatu keadaan yang dapat berakibat pada penurunan sistem kekebalan tubuh pada bayi, bahkan dapat beresiko pada terganggunya tumbuh kembang bayi.

Oleh sebab itu penulis memiliki ketertarikan dalam mengetahui secara lebih lanjut mengenai bagaimana pemberian baby massage pada bayi untuk memenuhi kebutuhan istirahat di Desa Handimulyo?

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan di Desa Handimulyo 22 Kota metro.



Gambar 1. Lokasi Pengabdian Masyarakat

3. KAJIAN PUSTAKA

a. Konsep *Baby Massage*

Baby Massage merupakan salah satu tindakan yang sudah lama dikenal. *Babi massage* ialah tindakan yang digunakan dalam proses interaksi sang ibu serta bayinya supaya meningkat (Hapsari, Hartini, & Solechan, 2017). *Baby massage* ini bermanfaat untuk meningkatkan pengaturan emosi yang lebih baik, berkembangnya syaraf dan sensitifitas dengan baik, bertambahnya selera makan yang mengakibatkan berat badan meningkat, serta akan lebih rendah terkena infeksi dirumah sakit (Aryani, Widiyono, Rositasari, & Suwarni, 2022). *Baby massage* ini juga dapat menciptakan efek motorik positif, seperti bayi dapat mengatur jari-jarinya, mengatur pergerakan lengan serta kedua kakinya (Aryani et al., 2022).

Baby Massage biasa disebut juga memberikan stimulasi taktil. *Baby massage* dapat dipahami sebagai penambahan ikatan batin yang baik antara ibu serta bayinya. *Baby massage* ialah tindakan dengan memberikan sentuhan yang tidak lain adalah tindakan sentuh tertua yang paling terkenal sedak dahulu (Wulandari S, 2022).

Beberapa hal baik yang dapat dirasakan seperti memberikan kenyamanan sehingga tidur bayi akan lebih lelap, akan memberikan hal baik pada bayi karena waktu tidur yang teratur dan cukup, memperbaiki gelombang otak, aliran darah serta pernapasan mengalami peningkatan, peningkatan pertumbuhan melalui stimulasi sentuhan, fokus bayi akan bertambah, meningkatkan kasih sayang antara ibu dan bayi sehingga pembentukan produksi susu mengalami peningkatan (Permata, 2017).

Pada pemberian *baby massage* terdapat beberapa cara yaitu: pertama memberikan gerakan taktil, Gerakan sentuhan dapat membuat bayi merasa tenang. Terdapat rekomendasi dari Fisioterapis dimana tingkatan pemberian dalam menyentuh akan semakin bertambah pada arah jantung, diutamakan pada bagian lengan, bahu, tangan, kaki, betis serta paha. Pemberian taktil menciptakan peredaran darah limfatik. Peredaran darah serta limfatik yang tidak terdapat hambatan akan menyebabkan peningkatan pembentukan dan penguraian zat-zat pada tubuh bayi, yang menciptakan rasa damai dan nyaman. Kedua Latihan meremas (*squeeze*) mempengaruhi kelancaran aliran darah serta memperkuat otot bayi. Tujuan dari peremasan tersebut yaitu membantu peningkatan peredaran darah serta kelenjar. Pada saat diberikan gerakan *squeeze*, melatih otot bayi supaya berkerja serta merasakan kenyamanan pada saat latihan. Ketiga tindakan sentuhan memutar, tindakan tersebut menciptakan kontraksi pada jaringan otot. Manfaat dari gerakan tersebut, tidak lain adalah peningkatan aliran darah serta pelebaran pembuluh darah. *Massage* dan gerakan memutar digunakan untuk merangsang lebih banyak kerja otot serta saraf (Pamungkas, Amini, & Rahmawati, 2020).

Massage adalah teknik yang dapat dilakukan pada setiap waktu, hanya saja membutuhkan waktu tertentu tertentu yang baik untuk di anjurkan melakukan *massage* seperti pada waktu memijat. *Massage* dapat diberikan pada pagi dan malam hari. Pada fajar dilakukan sebelum membersihkan diri (mandi) hal tersebut dikarenakan minyak hasil dari sisa pijat lebih mempermudah dalam hal membersihkannya serta akan menciptakan kenyamanan pada buah hati. Pijat pada hari sudah petang juga baik, dikarenakan pada saat *massage* telah selesai dilakukan buah hati akan merasa tenang, nyaman serta rasa ngantuk yang membuatnya untuk cepat tidur. Kedua lokasi yang nyaman dengan suasana yang tenang selama *massage*, karena bayi harus merasa nyaman dan tenang selama pemijatan berlangsung. Suasana terasa tenang dapat diibaratkan seperti memberikan senyuman kasih sayang, memutar lagu klasik seras bayi yang sudah kenyang karena makan ataupun minum susu. Hal tersebut akan menambah rasa kenyamanan pada bayi. Ruang lokasi pemijatan dapat diberikan kehangat tetapi jangan terlalu panas, kering, tidak pengap, tidak bising, cukup cahaya dan ruangan yang harum tetapi tidak menyengat (Wulandari S, 2022)

b. Konsep Bayi

Bayi adalah kehidupan awal menjadi manusia dimana faktor pertumbuhan dan perkembangan menjadi prioritas utama untuk menuju tahapan berikutnya. Pada kondisi saat ini peranan sebagai ayah ibu sangat diperlukan untuk mencukupi keperluan dini dan perkembangan buah hati. Masa kanak-kanak merupakan masa gemilang serta masa bahaya dalam proses perkembangan buah hati. Pada saat ini dikastakan sangat penting karena buah hati memiliki kepeahaman yang baik akan lingkungan sekitarnya, mas ini juga berlangsung sangat cepat dan tidak terulang dua kali. Pada kondisi bayi terbagi oleh 2 bagian, yaitu masa sejak kelahiran bayi sampai bayi berumur 28 hari dan masa sesudah lahir yaitu 29 hari sampai 11 bulan (Uce, 2017).

Buah hati dikatakan stabil secara emosional dan nyaman biasanya lebih mudah disusui, sehingga mereka tumbuh lebih baik dan berkomunikasi lebih baik dengan bayinya. Untuk menghadapi emosi bayi, orang tua melatih bayi setelah melahirkan sejak dalam kandungan. Ketika seorang ibu meledak, menjadi marah, takut, sedih, atau terlalu bahagia, dia merasakan apa yang dia rasakan dan memengaruhi pertumbuhan psikologis bayinya (Rohmawati & Dewi, 2019).

c. Konsep Kualitas Tidur

Tidur merupakan kondisi kesadaran yang berulang dan berubah terjadi selama periode waktu tertentu. Pada saat seseorang cukup tidur, mereka akan merasa keseragan kembali. Beberapa ahli mengatakan tidur percaya bahwa rasa energi yang dipulihkan, hal ini berarti bahwa tidur memberi waktu pada tubuh untuk memperbaiki dan menyembuhkan proses bayi pada saat keterjagaan berikutnya (Kasiati & Rosmalawati, 2016).

Istirahat atau tidur juga dapat diartikan sebagai keperluan awal yang wajib dipenuhi setiap orang. Pada keadaan yang cukup tidur (istirahat), maka organ tubuh akan dapat melakukan fungsinya secara optimal. Istirahat dan tidur mempunyai maksud yang sedikit tidak sama. Istirahat artinya ketenangan, relaksasi, tidak ada kecemasan dan tidak ada tekanan emosional. Menghabiskan waktu dengan menelusuri jalan di taman dapat diartikan suatu keadaan istirahat. Sedangkan tidur merupakan status yang berubah pada kesadaran seseorang ketika persepsi dan reaksi seseorang terhadap lingkungan mengalami penurunan (Kasiati & Rosmalawati, 2016).

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tidur bayi yaitu Faktor dari dalam terdiri dari dua. Salah satunya penyakit. Penyakit yang menciptakan perasaan sakit serta ketidaknyamanan tubuh mampu mempengaruhi tidur buah hati. Masalah-masalah yang mempengaruhi tidur bayi tidur buah hati yaitu nyeri gigi, kulit, telinga, masalah pada pernapasan, pencernaan, perkemihan serta otot. Stres psikologis, kecemasan, dan depresi menyebabkan frekuensi tidur terganggu. Ini karena norepinefrin dalam darah mengalami peningkatan akibat dari kecemasan, melalui sistem saraf simpatik, dan zat ini menurunkan NREM dan REM stadium IV. Faktor eksternal (dari luar) tersebut ialah: lingkungan, lingkungan dengan rasa keamanan serta kenyamanan bagi manusia, mampu membantu proses tidur menjadi lebih cepat. Harus diperhatikan juga bahwa lokasi di mana bayi Anda tidur memiliki

dampak yang signifikan terhadap kualitas tidur bayi Anda. Sesuaikan pencahayaan, ventilasi, warna, suhu, dan kondisi boks bayi untuk menciptakan ruangan yang nyaman bagi bayi Anda. Hindari suara keras yang memudahkan bayi Anda untuk bangun. Sebaiknya penggunaan pengharus ruangan dan pengusir serangga dihindari untuk mencegah supaya bayi tidak tersedak. Hal yang dapat dilakukan ialah penggunaan kelambu, dapat membantu terhindarnya bayi dari serangga seperti nyamuk. Cahaya dengan kecerahan yang berlebihan dapat menyebabkan bayi tidak bisa membedakan waktu siang serta malam hari. Kegelepan membantu otak untuk membuat melatonin. Melatonin adalah hormon yang disekresikan oleh kelenjar pineal yang memberi tahu otak bahwa di luar sudah malam. Kedua, usia juga mempengaruhi peningkatan kualitas tidur pada bayi. Seiring bertambahnya usia bayi, kualitas tidurnya menurun. Bayi antara 4 dan 6 bulan tidur siang lebih sedikit, dan pada 6 bulan pola tidur mereka mulai menyerupai orang dewasa. Ketiga, bayi biasanya lelah setelah melakukan aktivitas fisik, seperti bermain, merangkak, dan belajar berjalan. Ia membutuhkan tidur yang cukup untuk mengisi kembali energi yang dikeluarkan. Memijat bayi Anda dapat membantu Anda tertidur, karena pijatan dapat memengaruhi pelepasan hormon melatonin. Keempat, nutrisi: Nutrisi yang cukup dan tidur yang cukup untuk bayi Anda adalah faktor kunci dalam memaksimalkan usia emas perkembangan otak.

ASI telah terbukti banyak mengandung protein alfa yang cukup. Protein alfa adalah protein utama dari protein whey, ialah protein halus serta tidak sulit untuk di proses. Protein alfa banyak mengandung asam amino esensial, terutama triptofan, dapat membantu pertumbuhan dan perkembangan bayi. Triptofan merupakan asam amino yang memiliki peran untuk proses neurotransmitter dan pengatur gaya hidup, salah satu fungsinya mengatur pola tidur. Buah hati dengan kuantitas terbangun tidurnya sering dari tidurnya karena masalah tidur atau kurang kenyang. Oleh sebab itu, memenuhi kebutuhan makan dan minum sebelum tidur bayi Anda. Ketika kebutuhan fisik bayi terpenuhi, bayi tidak akan terbangun di tengah malam. Sedangkan untuk kesehatan gigi, sebaiknya berhenti menyusui pada malam hari setelah gigi bayi muncul (sekitar 6 bulan setelah menyusui saja). Sebaiknya, beri air saat Anda haus, atau tenangkan bayi Anda kembali tidur. Jika Anda memberi bayi Anda terlalu banyak makanan, terutama susu, kandung kemih Anda akan menjadi kencang di malam hari dan bayi Anda akan lebih sering terbangun (Y. C. Dewi et al., 2020).

4. METODE

- a. metode yang digunakan yaitu dengan penyuluhan kesehatan tentang teknik penyuluhan tentang baby massage.
- b. Populasi dalam penelitian ini adalah 3 bayi dengan masalah kebutuhan istirahat tidur di Desa Hadimulyo 22 kota Metro.
- c. Menjelaskan langkah-langkah pelaksanaan penyuluhan

- 1) Tahap persiapan

Penyuluhan ini dilaksanakan pada tanggal 27 mei 2022 sampai 29 mei 2022.

Acara dimulai dengan mengucapkan salam dan meminta persetujuan orang tua untuk menjadi responden. Pengambilan data

dengan menggunakan teknik wawancara, observasi dan pemeriksaan langsung. Penulis mempersiapkan alat-alat yang dibutuhkan dalam pelaksanaan penelitian seperti lembar pengkajian, lembar balik, timbangan berat badan, stetoskop, jam tangan, termometer.

2) Tahap pelaksanaan

Pada hari pelaksanaan pengabdian masyarakat, penulis mendatangi rumah-rumah responden meminta izin untuk memberikan penyuluhan dan memberikan lembar informed consent. Ketika sudah penulis melengkapi data-data responden dengan wawancara, observasi dan melakukan pemeriksaan baik pemeriksaan head to toe serta tanda-tanda vital. Hasil pengkajian kemudian dimasukkan kedalam lembar pengkajian asuhan keperawatan. Penulis kemudian menjelaskan mengenai konsep baby massage yang baik dilakukan untuk bayi, penulis juga menjelaskan mengenai manfaat-manfaat yang akan dirasakan oleh bayi jika diberikan baby massage. Penulis juga menjelaskan mengenai kualitas tidur. Masalah-masalah apa saja yang timbul jika bayi tidak cukup istirahat tidurnya. Setelah menjelaskan mengenai konsep baby massage dan kualitas tidur penulis juga menyarankan untuk baby massage ini dilakukan rutin selama 3 hari dengan durasi 1 kali pemberian 30 menit. pada hari berikutnya yaitu hari kedua penulis melakukan wawancara terlebih dahulu dengan orang tua bayi mengenai kualitas tidur bayi setelah dilakukan baby massage. Kemudian penulis melakukan pemeriksaan fisik sebelum melakukan baby massage kembali. Penulis pada hari kedua ini juga menjelaskan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi tidur bayi dan siklus tidur pada bayi. Pada hari berikutnya yaitu hari ketiga penulis melakukan hal yang sama yaitu melakukan wawancara kepada orang tua bayi kemudian melakukan pemeriksaan fisik pada bayi dan melakukan baby massage. Penulis juga menjelaskan pada orang tua bayi mengenai durasi tidur bayi dan terapi non farmakologi yang bisa di coba untuk menjaga kualitas tidur pada bayi selain baby massage, seperti terapi musik.

3) Tahap penutup

Pada tahap akhir ini penulis mengucapkan terimakasih kepada orang tua dari bayi yang menjadi responden serta mengevaluasi kembali orang tua bayi mengenai konsep baby massage dan kualitas tidur. Penulis juga mengevaluasi dari perkembangan tidur bayi setelah dilakukan baby massage dari orang tua bayi.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Hasil dari penelitian ini didapatkan masalah pada pengkajian ketiga responden yaitu An. S, An. A, dan An. R. Ketiga responden memiliki kesamaan yaitu berusia dibawah 6 bulan serta sama-sama diberikan asi eksklusif. Ketiga responden juga mengalami kurangnya kualitas tidur, sering menangis dan tidur tidak tenang.

Evaluasi dinilai berdasarkan perkembangan yang terjadi pada klien setelah dilakukan tindakan, mengacu pada tujuan dan kriteria hasil yang telah ditentukan. Dalam mengevaluasi perkembangan klien, penulis menggunakan SOAP (Subjektif, Objektif, Analisa, Planing), sehingga dapat diketahui, masalah yang teratasi, masalah teratasi sebagian, dan

masalah yang belum teratasi. Keberhasilan dari asuhan keperawatan ini bukan hanya tergantung pada perawat dan melainkan dari partisipasi klien juga dukungan keluarga. Evaluasi dari diagnosa keperawatan keluarga mampu memahami masalah.

1) Tabel hasil pengukuran durasi tidur Bayi

Tabel 1. Evaluasi Durasi Tidur Bayi

Responden	Sebelum	Sesudah	Selisih	Ketangan
An. S	10	13	3	Mengalami peningkatan
An. A	11	13,5	2,5	Mengalami peningkatan
An. R	10	12,5	2,5	Mengalami peningkatan

Pada tabel 1. dapat dilihat evaluasi hari terakhir pengukuran durasi tidur ada ke tiga pasien kelolaan, pda pengukuran pretes didapat durasi tidur sebanyak 10-11 jam sedangkan setelah diberikan *baby massage* didapat mengalami peningkatan antara 12,5-13,5 jam dengan selisih kenaikan 2,4-3 jam selama 3 hari pemberian intervensi.

2) Gambar pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat



Gambar 2. Pengumpulan Data

Pada gambar di atas penulis melakukan pengumpulan data yang diperlukan untuk merumuskan permasalahan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik pada bayi.



Gambar 3. Pemeriksaan Fisik Dan Penyuluhan Baby Massage

Pada gambar diatas penulis melakukan pemeriksaan fisik pada bayi serta penyuluhan baby massage kepada orang tua bayi.



Gambar 4. Baby Massage

Pada gambar tersebut penulis mempraktekan cara melakukan baby massage kepada orang tua bayi serta menjelaskan manfaat dari baby massage untuk buah hati. Penulis juga menganjurkan untuk baby massage ini rutin dilakukan sehingga kualitas tidur bayi akan terjaga.

b. Pembahasan

Berdasarkan hasil yang telah didapatkan pada An. S, An. A, An. R didapatkan gangguan pola istirahat. Saat pengkajian didapatkan pada An. S, An. A, An. R dengan masalah kurangnya waktu tidur yaitu kurang dari 12 jam. P (*Provocate*) atau penyebab kurangnya waktu tidur disebabkan karena bayi rewel, Q (*Quality*) kualitas yang dirasakan berupa durasi tidur yang tidak adekuat dan rewel pada malam hari, R (*Region*) gangguan pola istirahat terjadi apabila bayi mulai rewel dimalam hari, S (*Severety*) keparahan yang dirasakan dapat diukur dengan jam tidur bayi yaitu 10, 11 jam pada An. S, An. A, An. R. T (*Time*) waktu yang dirasakan memperberat adalah saat tidur dimalam hari.

Hasil tersebut sesuai dengan teori Dewi (2014) yang mengatakan bahwa tertidur merupakan proses dimana semua makhluk hidup beristirahat. Tidur merupakan proses dimana semua makhluk hidup beristirahat, walaupun hal terbut begitu penting bagi kesehatan manusia. Ketika kita tidur, beberapa organ sedang beristirahat, jadi reaksi kita pasti berkurang. Faktanya, orang yang tidur dan beristirahat hampir sepanjang hidup mereka. Masuk akal bahwa anda perlu beberapa jam tidur setiap hari untuk kembali pulih. Tidur mempunyai efek mendalam bagi kesehatan emosional, mental, serta daya tahan tubuh. Tapi masalahnya ialah bayi memiliki kesulitan tidur di malam hari. Tanpa perawatan yang tepat, bayi akan mengalami masalah perilaku, pertumbuhan dan perkembangan, serta kerusakan otak (U. Dewi, Aminin, & Gunnara, 2014).

Menurut teori, pijat efektif, sehingga pola tidur teratur, mudah beradaptasi dengan lingkungan, dan dapat menenangkan emosi bayi. Pijatan dapat berlangsung selama sekitar seperempat jam, akibatnya buah hati dapat tertidur dengan nyaman dan lelap. Jika bayi tidur

nyenyak, jadi buah hati dapat mengalami pertumbuhan dan berkembang lebih bagus daripada bayi yang tidak dipijat (HUTASUHUT, 2019).

Pijat bayi membantu melawan infeksi karena membantu merangsang kekebalan bayi (pembawaan lahir). Memberikan sentuhan serta pijatan pada bayi setelah lahir akan menambah koneksi tubuh berkelanjutan dimana hal tersebut memberikan rasa aman pada bayi (Widyastutik, 2019). Terapi *baby massage* khusus dipercaya untuk mengobati bayi dengan kulik, susah BAB, serta masuk angin. *Baby massage* juga membantu pengeluaran hormon oksitosin. Hormon oksitosin itu sendiri yaitu hormon yang dihasilkan oleh hipotalamus. Hipotalamus mengarahkan kelenjar pituitary untuk mensekresi oksitosin. Oksitosin bekerja pada tubuh bayi untuk membuatnya merasa ketenangan dan kenyamanan, frekuensi nangis yang menurun. *Massage* ini juga dapat menaikkan kualitas tidurnya (Nurmalasari & Nahariani, 2017).

Secara ilmiah, pijat merangsang hormon dalam tubuh. Ini adalah zat dalam menolong hal pengaturan fungsi. Fungsi yang dimaksud ialah fungsi nafsu makan, tidur, memori, suasana hati, perilaku, tidur, memori belajar, metabolisme, pertumbuhan dan perkembangan, fungsi pembuluh darah. *Massage* pada bayi mampu menolong bayi menambah BB nya. Kurang tidur, kehilangan nafsu makan, dan tidak dapat memfokuskan pikiran.

Menurut pendapat jurnal Siti M. Abdurrahman (2015) dalam jurnal tersebut dijelaskan bahwa pijat pada bayi dapat mempengaruhi kualitas tidurnya dengan nilai $p = 0,025 \leq 0,05$. Tindakan melakukan *baby massage* pada asuhan keperawatan ini dilakukan sebanyak 3 kali perlakuan yang diadopsi oleh jurnal terdahulu yang dilakukan oleh Sinaga (2020) dari hasil meriview jurnal tersebut menunjukkan, pada responden yang mengikuti penelitiannya sebagian besar ibu dengan anak berumur 0-6 bulan dengan jumlah 10 responden, yang mengalami peningkatan pada kualitas tidurnya, dengan penambahan waktu 4 jam dari sebelum diberikan pijat pada 1 harinya 11 jam dan setelah pijat 15 jam seharinya. Pada hari ke empat pemberian terapinya hasil yang ditemukan semakin signifikan pada meningkatnya kualitas tidur bayi hal tersebut sama dengan hasil penyuluhan yang dilakukan oleh penulis (Sinaga, 2020).

Pelaksanaan tindakan keperawatan pada ibu An. S, An. A, An. R adalah melakukan demonstrasi cara melakukan gerakan *baby massage* pada hari Minggu 26 Mei 2022 metro 22 hadi mulyo. Ketika akan memberikan implementasinya, sudah menyiapkan perencanaan yang baik, dikarenakan terdapat kerjasama yang baik dengan responden, dengan responden yaitu orangtua bayi yang memberi dukungan dengan ingin bertanya.

Menurut penulis, kualitas tidur merupakan suatu kondisi kebutuhan setiap individu yang hasil akhirnya akan memberikan rasa segar dan bugar ketika sudah bangun. Menurut penulis juga tidur ialah salah satu faktor yang mempengaruhi fokus belajar bagi setiap kalangan, dimana ketika seseorang dengan waktu tidur yang kurang makan orang tersebut akan sulit untuk memfokuskan pikirannya atau bisa disebut juga sulit berkonsentrasi. Hal tersebut akan berpengaruh pada daya kembang oratknya. Selain hal tersebut tidur, juga mempengaruhi daya tahan tubuh seseorang. Pada seseorang dengan waktu tidur yang kurang maka

akan mudah terserang penyakit, bukan hanya pada orang dewasa tetapi pada bayi juga dapat menurunkan daya tahan tubuhnya. Kualitas tidur meliputi beberapa aspek seperti durasi tidur, latensi tidur. Kualitas tidur juga merupakan suatu kondisi seseorang dalam menjaga kondisi tidur dan untuk mendapatkan tahap tidur REM dan NREM yang baik/ nyenyak.

Menurut penulis ketika kita ingin perkembangan dan pertumbuhan bayi tidak terganggu maka salah satu hal yang harus diperhatikan adalah waktu tidur bayi tersebut apakah sudah cukup baik atau belum, sehingga tidak mempengaruhi perkembangan bayinya. Menurut penulis salah satu cara mudah untuk dilakukan dalam hal membantu menjaga kualitas tidur bayi adalah dengan memberikan *baby massage*. Selain cara ini mudah dilakukan baik oleh sang ibu atau pun oleh sangayah bahkan bisa dilakukan oleh anggota keluarga yang lain, asalkan anggota keluarga mengetahui benar proses pemberian massagenya. *Baby massage* ini juga dapat dilakukan kapan saja, serta ketika *massage* ini dilakukan dapat menambah ikatan banting dengan orang tua. Salah satu terapi tanpa obat untuk mengatasi gangguan tidur pada bayi adalah *baby massage*. *Baby massage* merupakan jenis rangsangan yang merangsang perkembangan struktur dan fungsi sel-sel yang bekerja di otak.

Menurut penulis, bayi memiliki kulit yang belum berkembang sempurna dan sebaiknya bayi dipijat saat bayi berusia di atas satu bulan. Selain hal tersebut, bayi di atas satu bulan stabil secara emosional dan mental. Meningkatnya waktu istirahat (tidur) pada bayi dengan dipijat tidak lain penyebabnya adalah kenaikan sekresi serotonin dari hasil selama pemijatan, dan selain *massage* juga terjadi perubahan gelombang otak yaitu menurunnya gelombang alfa serta meningkatnya beta EEG. (gelombang otak). Gelombang theta yang dapat dilihat menggunakan EEG (Elektroensefalografi).

6. KESIMPULAN

Berdasarkan pengabdian masyarakat *baby massage* yang telah dilakukan oleh penulis selama 3 hari, dengan waktu satu kali perlakuan 30 menit didapatkan hasil bahwa pemberian *massage* pada bayi membantu peningkatan kualitas tidur pada bayi yang cenderung memiliki keluhan seperti waktu tidur yang singkat, sering menangis dan tidak tenang ketika sedang tidur.

Diharapkan dimasa depan kepada keluarga terlebih kepada keluarga yang memiliki bayi dapat mengikuti dan menerapkan *baby massage* ini dengan rutin, sehingga kualitas tidur bayi akan terjaga dan terhindar dari masalah yang beresiko pada tumbuh kembang buah hati.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Aryani, A., Widiyono, W., Rositasari, S., & Suwarni, A. (2022). Pengaruh Pemberian Baby Massage Menggunakan Virgin Coconut Oil Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 3-10 Bulan. *Jurnal Ilmu Keperawatan Anak*, 5(1), 49-58.
- Candraini, E. T., & Fitriana, L. B. (2019). Perbedaan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan Yang Dilakukan Baby Spa Dan Tidak Dilakukan Baby Spa. *Jurnal Ilmu Keperawatan Anak*, 2(2), 59-68.
- Dewi, U., Aminin, F., & Gunnara, H. (2014). Pengaruh Pemijatan Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-4 Bulan Di Posyandu Gelatik Dan Nuri Kelurahan Tanjungungat Wilayah Kerja Puskesmas Sei Jang Kota Tanjungpinang Tahun 2014. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal Of Ners And Midwifery)*, 1(3), 230-235.
- Dewi, Y. C., Nurman, M., & Dhilon, D. A. (2020). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan Di Roemah Mini Baby Kids & Mom Care Siak. *Jurnal Doppler*, 4(2), 97-105.
- Fauziah, A., & Wijayanti, H. N. (2018). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kenaikan Berat Badan Dan Kualitas Tidur Bayi Di Puskesmas Jetis Yogyakarta. *Placentum Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 6(2).
- Febriyanti, F., & Sugiyanto, S. (2014). *Studi Komparasi Pemenuhan Kebutuhan Tidur Bayi Yang Mendapatkan Pijat Dengan Spa Pada Bayi Usia 3-12 Bulan Di Klinik Srikandi Rumah Bunda Asri Medical Centre Yogyakarta*. Stikes'aisyiyah Yogyakarta,
- Hapsari, M. D., Hartini, S., & Solechan, A. (2017). Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Frekuensi Buang Air Besar (Bab) Pada Anak Usia 6-24 Bulan Dengan Diare Di Smc Rs Telogorejo. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan (Jikk)*, 3(1), 1-53.
- Hutasuhut, A. S. (2019). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Pertumbuhan (Berat Badan) Bayi Usia 1-3 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Pematang Pasir Kota Tanjung Balai Tahun 2018.
- Kasiati, N., & Rosmalawati, N. (2016). Modul Bahan Ajar Cetak Keperawatan: Kebutuhan Dasar Manusia I. *Pusat Pendidikan Sumber Data Manusia Kesehatan Badan Pengembangan Dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Muawanah, S. (2019). Efek Pemberian Massage Bayi Dapat Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi Normal Usia 0-6 Bulan. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi*, 2(1), 27-34.
- Nayaka, G. B. (2019). *Aplikasi Pemberian Terapi Pijat Untuk Mengatasi Gangguan Pola Tidur Pada Bayi*. Tugas Akhir, Universitas Muhammadiyah Magelang,
- Nurmalasari, D. I., & Nahariani, P. (2017). Pengaruh Pijat Bayi Dengan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Desa Bandung Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang: The Effect Of Baby's Massage With The Sleep Quality Of Baby As Old As E 3-6 Months At Bandung Village, Diwek Sub District, In Jombang District Year 2016. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal Of Midwifery)*, 3(1), 77-83.
- Pamungkas, C. E., Amini, A., & Rahmawati, C. (2020). Sentuhan Kasih Ibu, Upaya Stimulasi Tumbuh Kembang Anak Dengan Pijat Bayi Pada Anak Usia 0-3 Tahun Di Desa Selebung Ketangga, Kecamatan Keruak

- Kabupaten Lombok Timur. *Selaparang Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(1), 356-362.
- Permata, A. (2017). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Lama Tidur Malam Pada Bayi 3-6 Bulan. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 37-45.
- Putri, D. A., & Ningsih, S. (2016). Hubungan Pijat Bayi Dengan Kualitas Tidur Bayi. *Jurnal Ilmiah Maternal*, 1(01).
- Rohmawati, F., & Dewi, R. S. (2019). Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan. *Jurnal Kebidanan*, 9(2), 108-113.
- Saidah, S., Lidia, B., & Fauziah, F. (2020). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kuantitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Kelurahan Sempaja Selatan Samarinda. *Bunda Edu-Midwifery Journal (Bemj)*, 3(2), 22-26.
- Sinaga, A. (2020). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan Di Bpm Pera Kecamatan Medan Tuntungan Tahun 2019. *Excellent Midwifery Journal*, 3(1), 27-31.
- Uce, L. (2017). The Golden Age: Masa Efektif Merancang Kualitas Anak. *Bunayya: Jurnal Pendidikan Anak*, 1(2), 77-92.
- Widyastutik, E. N. (2019). Terapi Pijat Bayiterhadap Peningkatan Kualitas Tidur Balita Padaasuhan Keperawatan Anak Ispa. *Diji Keperawatan*.
- Wulandari S, Y. (2022). *Hubungan Antara Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 2-6 Bulan= The Relationship Between Baby Massage To The Quality Of Sleep In Babies Age 2-6 Months*. Universitas Hasanuddin,