

Optimalisasi Pijat Bayi dalam Mengatasi Gangguan Tidur pada Bayi Usia 1 Bulan

Dessy Hidayati Fajrin¹⁾ Cici Wahyuni²⁾

¹⁾Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Pontianak, ²⁾Mahasiswa Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Pontianak

E-mail: dessyfajrin0706@gmail.com

ABSTRAK

World Health Organization (WHO) menyatakan terdapat 33% bayi yang menghadapi permasalahan tidur. Di Indonesia cukup banyak bayi yang mengalami masalah tidur, yaitu sekitar 55,2% bayi mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun di malam hari sehingga kebutuhan tidur tidak tercukupi. Namun lebih dari 72% orang tua menganggap gangguan tidur pada bayi bukan suatu masalah atau hanya masalah kecil. Gangguan pola tidur bayi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti penyakit yang menyebabkan ketidnyamanan bayi yaitu nyeri, stres emosional seperti kecemasan, lingkungan yang ribut, kelelahan yang diakibatkan bermain, asupan makanan dan kalori. Secara ilmiah, pijatan memberi stimulus pada hormon didalam tubuh, satu substansi yang mengatur fungsi-fungsi seperti nafsu makan, tidur, ingatan dan belajar, pengatur temperatur, mood, perilaku, fungsi pembuluh darah, kontraksi otot, pengatur sistem endokrin (pengatur metabolisme, pertumbuhan, dan pubertas) dan depresi. Pijat bayi juga dapat meningkatkan berat badan bayi, membantu bayi yang tidak bisa tidur dengan nyenyak, kurang nafsu makan, dan kurang bisa konsentrasi. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dalam bentuk studi kasus dengan melakukan pendekatan asuhan kebidanan manajemen varney. Subyek penelitian yang digunakan satu responden dengan diagnosa kebidanan Bayi A usia 1 bulan dengan kecukupan tidur kurang. Penelitian dilakukan selama 7 hari dengan memberikan asuhan kebidana komplementer pijat bayi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa jumlah jam tidur bayi A sebelum diberikan pijat bayi selama 7 hari yaitu 12 jam/hari, setelah diberikan pijat bayi 20 menit selama 7 hari menjadi 16 jam. Dapat disimpulkan asuhan kebidanan Fisiologis Holistik Bayi Balita dengan menerapkan Evidence Based Midwifery Pijat Bayi dapat mengatasi gangguan tidur pada bayi sehingga kebutuhan tidur bayi tercukupi.

Keyword : Pijat, Gangguan Tidur, Bayi

ABSTRACT

The World Health Organization (WHO) states that 33% of infants face sleep problems. In Indonesia, there are quite a lot of infants who experience sleep problems, which is around 55.2% of infants experience sleep disorders such as frequent waking at night so that sleep needs are not fulfilled. However, more than 72% of parents consider sleep disorders in infants not a problem or only a minor problem. Disruption of infant sleep patterns can be influenced by several factors such as diseases that cause infant discomfort, namely pain, emotional stress such as anxiety, noisy environments, fatigue caused by play, food and calorie intake. Scientifically, massage stimulates hormones in the body, a substance that regulates functions such as appetite, sleep, memory and learning, temperature regulation, mood, behavior, blood vessel function, muscle contraction, endocrine system regulation (regulation of metabolism, growth, and puberty) and depression. Infant massage can also increase the baby's weight, help babies who cannot sleep well, lack of appetite, and lack of concentration. This study uses qualitative research methods in the form of case studies by conducting a Varney management midwifery care approach. The research subject used one respondent with midwifery diagnosis Baby A aged 1 month with insufficient sleep. The study was conducted for 7 days by providing complementary infant massage care. The results of this study

indicate that the number of hours baby A sleeps before being given a baby massage for 7 days is 12 hours / day, after being given a 20-minute baby massage for 7 days to 16 hours. It can be concluded that Holistic Physiological Midwifery Care for Infants and Toddlers by applying Evidence Based Midwifery Infant Massage can overcome sleep disorders in infants so that the baby's sleep needs are fulfilled.

Keyword : *Infants, Massage, Sleep Disorders*

PENDAHULUAN

Neonatus adalah bayi baru lahir yang berusia sampai dengan 28 hari (Heryani, 2019). Masa bayi merupakan masa emas dalam pencapaian pertumbuhan dan perkembangan anak yang tentunya memerlukan perhatian khusus.

Pijat bayi merupakan salah satu bentuk terapi yang tertua. Masyarakat Indonesia telah mengenal pijat dari sejak jaman nenek moyang dan diturunkan turun temurun. Pijat dapat dilakukan pada orang tua hingga bayi karena banyak manfaat yang diperoleh dari pijat. Pijat bayi dapat membantu membangkitkan kerja saraf yang bermanfaat bagi perkembangan motorik dan kognitif bayi (Irmawati, 2015).

Sesuai data dari Badan Kesehatan Dunia (World Health Organization) menyatakan terdapat 33% bayi yang menghadapi permasalahan tidur. Salah satu penyebab masalah ini adalah pola asuh orang tua atau kebiasaan tidur anak yang kurang benar dalam menidurkan anak. Hal ini, cara tidur yang sehat sebaiknya diajarkan sejak dini. Tidur adalah aktivitas penting bayi bayi, yang merangsang perkembangan pada otak, berperan dalam pengaturan daya ingat dan informasi (Rismawati et al, 2019).

Di Indonesia cukup banyak bayi yang mengalami masalah tidur, yaitu sekitar 55,2% bayi mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun di malam hari. Namun lebih dari 72% orang tua menganggap gangguan tidur pada bayi bukan suatu masalah atau hanya masalah kecil. Gangguan pola tidur bayi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti penyakit yang menyebabkan ketidnyamanan seperti nyeri, stres emosional seperti kecemasan, lingkungan yang ribut, kelelahan yang diakibatkan bermain, asupan makanan dan kalori (Nazwa, 2015).

Secara ilmiah, pijatan memberi stimulus pada hormon didalam tubuh, satu substansi yang mengatur fungsi-fungsi seperti nafsu makan, tidur, ingatan dan belajar, pengatur temperatur, mood, perilaku, fungsi pembuluh darah, kontraksi otot, pengatur sistem endokrin (pengatur metabolisme, pertumbuhan, dan pubertas) dan depresi. Pijat bayi juga dapat meningkatkan berat badan bayi, membantu bayi yang tidak bisa tidur dengan nyenyak, kurang nafsu makan, dan kurang bisa konsentrasi (Prasetyo, 2017).

Berdasarkan studi pendahuluan di TPMB Neni Lidia Sanggau dengan mewawancarai 8 orang tua bayi 0-6 bulan,

6 orang tua bayi yang tidak pernah memijatkan bayinya mengatakan bayinya sering terbangun dimalam hari, sedangkan 2 orang tua bayi mengatakan pernah melakukan pijatan pada bayinya dan bayinya jumlah tidurnya normal.

METODE

Penelitian ini menggunakan Teknik asuhan kebidanan Fisiologis Holistik Bayi Balita berupa studi kasus. Studi kasus merupakan karya tulis ilmiah berupa paparan hasil penerapan proses Asuhan Kebidanan kepada klien secara komplementer sesuai dengan teori dan berisi pembahasan atas kesenjangan yang terjadi dilapangan sesuai dengan 5 langkah Varney.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Asuhan kebidanan pada By.A didapatkan data subjektif ibu mengatakan ingin melakukan pemijatan pada bayinya dan ibu mengatakan bayinya susah tertidur, jika tertidur cepat bangunnya. Dalam sehari sekitar 12 jam tidur saja, serta lahir spontan pada tanggal 28-12-2022. Pijat bayi dilakukan setiap hari (7 hari) pada saat sore hari selama 20 menit.

Pijat bayi sangat diperlukan untuk memberikan kenyamanan pada bayi, sehingga bayi yang sering dipijat memiliki kesempatan untuk memiliki kualitas tidur yang lebih baik dari pada bayi yang tidak mendapatkan pijat bayi. Hal ini sejalan dengan teori yang menyatakan pijatan lembut akan membantu mengendurkan

otot-ototnya sehingga bayi menjadi tenang dan tidurnya nyenyak. Sentuhan lembut pada bayi merupakan sarana ikatan yang indah antara bayi dan orang tuanya (Minarti dan Utami, 2014).

Berdasarkan pengkajian didapatkan data objektif dengan hasil kesadaran composmentis, Berat badan 3850 gram, panjang padan 56 cm, denyut jantung 140 kali/menit, pernafasan 34 kali/menit, dan suhu 36,8°C. Pada pemeriksaan fisik tidak ditemukan kelainan. Hal ini sejalan dengan teori yang mengatakan komposisi cairan didalam tubuh bayi juga dipengerahui oleh frekuensi minum yaitu berupa supan yang diterima oleh bayi tersebut. Asupan berupa ASI akan mengakibatkan terjadinya peningkatan gastric inhibitor polypeptide, motilin, neurotensin, dan vasoactive intestinal peptide. Hal ini akan mengakibatkan terjadinya peningkatan berat badan bayi(Hegar, 2016).

Berdasarkan pengkajian data subjektif dan objektif maka didapatkan analisis By.A usia 1 bulan sehat. Dan penatalaksanaan pada kasus By.A yaitu sesuai asuhan kebidanan yang diberikan yaitu pijat bayi. Ini sejalan dengan teori yang mengatakan bahwa rangsang raba adalah yang paling penting dalam perkembangan. Sensasi sentuhan merupakan sensori yang paling berkembang saat lahir. *stimulus touch* yakni pijatan yang diberikan pada si kecil melalui sentuhan-sentuhan atau usapan lembut, dilakukan setiap hari selama 20 menit. Bayi merasakan rileks melalui

pijatan ini dan dapat menstimulasi saraf otaknya (Titin dkk, 2022).

Perkembangan psikologi pada bayi merupakan sesuatu yang sangat penting pada tahun pertama kehidupan bayi. Pada masa-masa ini rasa kepercayaan di antara ibu dan bayi berlangsung maksimal yaitu dengan cara menstimulasi sejak dini. Stimulasi tumbuh kembang yang efektif dapat dilakukan oleh orang tua kepada anaknya sejak bayi (Ariyanti et al, 2019).

Pada hari ke 7 setelah dilakukan pijat, ibu mengatakan jumlah jam tidur bayi menjadi 16 jam per hari, bayi dapat tidur nyenyak dan tidak mudah bangun.

Pijat tidak hanya dapat meningkatkan fisik dan intelektual perkembangan, kekebalan, pencernaan dan komunikasi emosional antara ibu dan anak namun juga mengobati beberapa penyakit neonatal seperti encefalopati hipoksik-iskemik, ikterus dan encefalopati bilirubin(Lei et al, 2018). Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa tidak ada kesenjangan antara kasus dan teori yang ada.

PENUTUP

Penelitian dilakukan selama 7 hari dengan memberikan asuhan kebidana komplementer pijat bayi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa jumlah jam tidur bayi A sebelum diberikan pijat bayi selama 1 minggu berjumlah 12 jam/hari bertambah menjadi 16 jam pada hari ke 7 dilakukan pijat. Dapat disimpulkan asuhan kebidanan Fisiologis Holistik Bayi Balita dengan

menerapkan *Evidence Based Midwifery* Pijat Bayi dapat mengatasi gangguan tidur pada bayi sehingga kebutuhan tidur bayi tercukupi.

DAFTAR PUSTAKA

- Depkes Ri. (2016). *Pedoman Pelaksanaan Stimulasi, Deteksi, Dan Intervensi Tumbuh Kembang Anak*.
- Fauziah, A., & Wijayanti, H. N. (2018). *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kenaikan Berat Badan Dan Kualitas Tidur Bayi Di Puskesmas Jetis Yogyakarta*.
- Hartanti A, S. H. (2019). *Effectiveness Of Infant Massage On Strengthening Bonding And Improving Sleep Quality*. Journal Of Medicine, 165–175.
- Heryani, Reni. 2019. *Asuhan Kebidanan Neonatus Bayi, Balita dan Anak Pra Sekolah*. Jakarta Timur : CV. Trans Info Media
- Kemenkes RI.2015. *Buku Kesehatan Ibu dan Anak*. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI
- Maharani. (2017). *Pengaruh Kombinasi Pijat Bayi Dengan Music Klasik Mozart Terhadap Berat Badan Dan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan*. [https://Core.Ac.Uk/Download /Pdf/23 1018234.Pdf](https://Core.Ac.Uk/Download/Pdf/23%201018234.Pdf)
- Nazwa, N.U. (2015). *Rahasia Ibu Pintar, Panduan Merawat Bayi Pasca Persalinan Sampai 12 Bulan*. Yogyakarta: Katahati
- Rismawati, Nahira, & Nuraeni. (2019). *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan Di Puskesmas Kassi-Kassi Makassar*. Seminar Nasional Sains, Teknologi, Dan Sosial Humaniora Uit, 20