

Edukasi *Baby Massage* untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi Pada Posyandu di Kecamatan Kedungkandang Kota Malang

Aditya Arma Darmawan¹, Zidni Imanurrohmah Lubis²

^{1,2} Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

Author Correspondence

Nama penulis : Aditya Arma Darmawan

Email : adityaarma.d@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Proses tumbuh kembang bayi di pengaruhi oleh berbagai macam hal seperti nutrisi yang diterima bayi pada masa pre dan post natal, lingkungan, stimulasi, dan kualitas tidur bayi. Permasalahan yang sering di temui adalah terganggunya kualitas tidur bayi, seperti bayi rewel saat tidur dan mudah terbangun. Hal ini tentu saja berpengaruh dalam proses tumbuh kembang bayi. Karena ketika tidur bayi memproduksi hormon pertumbuhan dan waktu untuk memperbaiki saraf pada otak. Terganggunya kualitas tidur bayi dapat di atasi dengan melakukan baby massage, beberapa efek yang dapat timbul dari baby massage adalah dapat melancarkan peredaran darah, menghilangkan nyeri, meningkatkan suhu tubuh, dan memberi efek relaksasi pada bayi. Beberapa efek yang timbul dari baby massage maka akan dapat membantu untuk meningkatkan kualitas tidur bayi sehingga dapat membantu proses pertumbuhan dan perkembangan bayi. Tujuan: Memberi edukasi tentang baby massage dan tata cara melakukan baby massage untuk meningkatkan kualitas tidur bayi. Hasil: Pemberian edukasi tentang tentang baby massage dan tata cara melakukan baby massage untuk meningkatkan kualitas tidur bayi menunjukkan hasil yang signifikan. Pengetahuan peserta posyandu tentang baby massage meningkat 60%-100% Kesimpulan: Pemberian edukasi dapat meningkatkan pengetahuan tentang baby massage dan tata cara melakukan baby massage untuk meningkatkan kualitas tidur balita pada posyandu RW 08 Kota Lama dan posyandu RW 00 Buring Kecamatan Kedungkandang Kota Malang.

Kata kunci - baby, massage, kualitas tidur, edukasi

Abstract

Background : The growth and development process of a baby are influenced by various factors such as the nutrition received during the pre and postnatal periods, the environment, stimulation, and the quality of the baby's sleep. Common issues encountered include disrupted sleep quality, such as restless sleeping and easy awakening. This, of course, affects the baby's growth and development process because during sleep, babies produce growth hormones and it's a time for the brain's nerves to repair. Disrupted sleep quality in babies can be addressed by performing baby massage. Some effects that can arise from baby massage include improving blood circulation, alleviating pain, increasing body temperature, and inducing relaxation in babies. These effects of baby massage can help improve the quality of baby sleep, thus aiding in the baby's growth and development process. Purpose : Providing education on baby massage and the procedure for conducting baby massage to enhance the quality of baby sleep. Result : The provision of education on baby massage and the procedure for conducting baby massage to enhance the quality of baby sleep shows significant results. The knowledge of Posyandu participants about baby massage increased by 60%-100%. Conclusion : The provision of education can enhance knowledge about baby massage and the procedure for conducting baby massage to improve the sleep quality of toddlers at Posyandu RW 08 Kota Lama and Posyandu RW 00 Buring in the Kedungkandang District of Malang City.

Keyword - baby, massage, sleep quality, education

PENDAHULUAN

Proses pertumbuhan dan perkembangan manusia dimulai dari dalam janin hingga dewasa bersifat teratur, urutan, serta berkelanjutan. Tumbuh kembang merupakan sebuah proses manusia dalam pembentukan dan penyempurnaan fisik dan mental. Pertumbuhan manusia dalam penelitian (Adefiani, 2021) dijelaskan bahwa pertumbuhan bersifat kuantitatif dengan bertambahnya jumlah sel, organ maupun individu. Sedangkan perkembangan bersifat kualitatif dan kuantitatif, dimana meningkatnya fungsi dan *skill* tubuh manusia dari proses maturitas. Proses tumbuh kembang manusia dapat berjalan dengan baik dengan cara melakukan stimulasi dan meningkatkan kualitas tidur. Bayi membutuhkan waktu 14 jam untuk tidur dalam sehari, karena ketika tidur merupakan momen untuk memproduksi hormon pertumbuhan dan *repair neuro brain* (Ifalahma & Sulistiyanti, 2019). Fungsi dari hormon pertumbuhan sendiri adalah untuk merangsang pertumbuhan jaringan dan rangka.

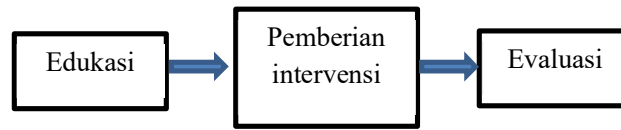
Usia bayi merupakan proses pertumbuhan yang paling cepat, yaitu 3 kali lebih cepat dibandingkan usia dewasa (Suryati, 2020). Kualitas tidur berpengaruh dalam proses tumbuh kembang bayi. Baiknya kualitas tidur dapat membuat perkembangan kognitif, emosi, perilaku social anak menjadi positif. Sebaliknya, dengan terganggunya kualitas tidur bayi dapat berdampak negatif pada kesehatan dan tumbuh kembang bayi. Beberapa permasalahan yang timbul seperti terganggunya sistem imunitas, metabolisme, fungsi hormon, sistem peredaran darah, dan kognitif bayi (Sinarmawati, 2012). Bayi dapat disebut mengalami permasalahan tidur jika durasi tidur di malam hari kurang dari 9 jam, terbangun lebih dari 3 kali, durasi terbangun lebih dari 60 menit disertai rewel dan sulit untuk tidur kembali (Dewi et al., 2014).

Epidemiologi bayi yang mengalami masalah tidur adalah 44,2% pada tahun 2022 (Achirda et al., 2022). Meskipun terbilang tinggi, sebagian besar orang tua menganggap bahwa terganggunya kualitas bayi sebagai hal yang tidak berpengaruh terhadap proses tumbuh kembang anak. Hal ini dapat terjadi karena kurangnya pengetahuan tentang penyebab terganggunya kualitas tidur bayi dan pengetahuan tentang proses tumbuh kembang bayi. *Baby massage* merupakan salah satu *treatment* dalam fisioterapi yang dapat meningkatkan kualitas tidur bayi. Beberapa penelitian membuktikan bahwa bayi yang terganggu kualitas tidurnya dapat di tingkatkan kualitas tidurnya dengan pemberian *baby massage*. Hasil penelitian dari (Pratiwi, 2021) membuktikan bahwa terdapat peningkatan kualitas tidur bayi setelah pemberian *baby massage*. Pemberian *baby massage* dengan durasi 30 menit dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu dapat meningkatkan kualitas tidur bayi (Ifalahma & Rahma, 2019). Berdasarkan pemaparan diatas kegiatan ini dilakukan untuk memberi edukasi pada masyarakat tentang tata cara pemberian *baby massage* untuk meningkatkan kualitas tidur bayi.

METODE

Studi ini dilaksanakan beberapa posyandu yang berlokasi diwilayah kerja Puskesmas Kedungkandang, Kota Malang. Kegiatan penyuluhan di laksanakan saat kegiatan posyandu di kelurahan buring RW 8 pada tanggal 6 mei 2024, kelurahan kota lama RW 8 pada tanggal 8 mei 2024, dan kelurahan buring RW 4 tanggal 13 mei 2024. Metode pelaksanaan berupa edukasi pemberian intervensi *baby massage* untuk meningkatkan kualitas tidur bayi. Kegiatan edukasi yang diberikan meliputi tata cara pemberian *baby massage*, manfaat *baby massage* dan kontra indikasi pemberian *baby massage*. Pemberian edukasi berupa penyuluhan dan praktek langsung kepada bayi. Studi ini dilakukan dengan membagi menjadi 2 kelompok, yaitu *pre* (sebelum edukasi tata cara pemberian *baby massage*) dan *post* (sesudah edukasi tata cara pemberian *baby massage*). Sebelum kegiatan edukasi dilakukan proses wawancara dengan memberi beberapa pertanyaan untuk mengetahui tingkat pemahaman tentang tata cara dan manfaat *baby massage* guna meningkatkan kualitas tidur bayi. Setelah kegiatan edukasi dan pemberian *baby massage* dilakukan evaluasi berupa memberi beberapa pertanyaan dan responden diminta untuk mempraktekan *baby massage* secara langsung tanpa pemberian petunjuk untuk mengukur tingkat pemahaman tentang tata cara dan manfaat *baby massage* untuk meningkatkan kualitas tidur bayi.

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license



Gambar 1.
Kerangka kerja kegiatan edukasi dan intervensi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan proses edukasi, dan intervensi fisioterapi berupa *baby massage* jumlah responden yang didapat dalam penelitian ini sebanyak 33 ibu rumah tangga peserta posyandu. Keluhan tentang terganggunya bayi ketika tidur seperti susah tidur disertai rewel, sering terbangun ketika tidur di keluhkan oleh 15 orang ibu rumah tangga peserta posyandu. Tingkat keberhasilan kegiatan edukasi dapat diketahui melalui evaluasi *pre* dan *post* yang disajikan paada tabel berikut.

Tabel 1.
Jumlah responden peserta kegiatan edukasi

Lokasi Posyandu	Jumlah responden
Buring Rw 8	7 orang ibu rumah tangga
Buring Rw 4	18 orang ibu rumah tangga
Kota Lama Rw 8	8 orang ibu rumah tangga
Total	33 ibu rumah tangga

Tabel 2
Pengetahuan responden *pre* dan *post* kegiatan edukasi

Pemahaman materi	Pre (%)	Post (%)
Pemahaman tentang <i>baby massage</i>	10 %	70%
Pemahaman tentang manfaat dan tata cara <i>baby massage</i> untuk meningkatkan kualitas tidur bayi	20%	80%



Gambar 2.
Kegiatan edukasi pada posyandu Buring Rw 8 dan 4



Gambar 3.

Kegiatan edukasi pada posyandu Kota Lama Rw 8

Pada tabel 2 menunjukkan bahwa edukasi tentang *baby massage* dan tata cara pelaksanaannya untuk meningkatkan kualitas tidur membawa dampak yang positif. Setelah kegiatan edukasi dan evaluasi berupa memberi beberapa pertanyaan dan responden diminta untuk mempraktekan *baby massage* secara langsung tanpa pemberian petunjuk untuk mengukur tingkat pemahaman tentang tata cara dan manfaat *baby massage* dalam menaikkan kualitas tidur pengetahuan responden meningkat dengan presentase 80% .

KESIMPULAN

Kegiatan edukasi tentang *baby massage* guna menaikkan kualitas tidur bayi di wilayah Puskesmas Kedungkandang yang telah dilaksanakan bisa mengedukasi masyarakat tentang *baby massage* dan tata cara pelaksanaannya untuk meningkatkan kualitas tidur bayi, Data yang diperoleh pada kelompok *pre* dan *post* menjadi acuan bahwa kegiatan edukasi dan pemberian intervensi berjalan dengan lancar dan membawa hasil yang signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Achirda, N., Ramadhanti, E., Mardatillah, J., Hamdani, R., & Arafat, T. (2022). Efektivitas Edukasi Baby Massage Dan Baby Gym Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Dan Anak-Anak Di. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Fisioterapi Dan Kesehatan Indonesia Vol 01, No 02, November 2022*, 01(02), 54–59.
- Adefiani, syarifah fatimah. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perkembangan Anak Usia Dini Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Pontianak Selatan Tahun 2018 Kerja Uptd Puskesmas Pontianak Selatan Tahun 2018. In *Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pontianak* (Vol. 2018).
- 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. <https://doi.org/10.26699/jnk.v1i3.art.p230-235>
- Ifalahma, D., & Rahma, L. (2019). Effect of Baby Massage on Baby's Sleep Quality (Based on Baby Massage Duration and Frequency). *International Conference of Health, Science & Technology (ICOHETECH) 2019*, 7(6), 1–25.
- Ifalahma, D., & Sulistiyanti, A. (2019). Efektivitas Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi di Kelurahan Kadipiro Banjarsari Surakarta. *Jurnal Ilmiah Rekam Medis Dan Informatika Kesehatan*, 6(2), 14–17.
- Pratiwi, T. (2021). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-6 Bulan Tiara Pratiwi, S.ST., M.Keb Dosen Prodi DIII Kebidanan STIK Siti Khadijah Palembang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*,

07(1), 9–13. <https://media.neliti.com/media/publications/432618-none-51a7a905.pdf>

Sinarmawati. (2012). Hubungan Antara Pola Tidur Dengan Pertumbuhan Anak Usia Prasekolah (3-5 Tahun) Di Wilayah Tk Seruni Kabupaten Gowa. In *Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar*.

Suryati, E. O. (2020). Hubungan kualitas tidur dengan perkembangan bayi usia 3-10 bulan. *Health Sciences and Pharmacy Journal*, *ISSN(2)*, 33–40. <http://journal.stikessuryaglobal.ac.id/index.php/hspjDOI:https://doi.org/10.32504/hspj.v%25i%25i.211>