

## Penyuluhan Pengaruh Baby Massage Therapy Terhadap Pola Tidur Bayi Di Klinik Sehati Tahun 2024

Pebrinawanti Saragih<sup>1</sup>, Rhina Chairani Lubis<sup>2</sup>, Hj. Ruseni<sup>3</sup>, Masni<sup>4</sup>,

<sup>1</sup>Prodi D3 Kebidanan, STIKes Indah Medan, Indonesia

\*Corresponding-Author. Email: [pebrinawantisaragih81@gmail.com](mailto:pebrinawantisaragih81@gmail.com)

### Abstrak

Pijat bayi mempunyai banyak manfaat bagi perkembangan motorik halus dan motorik kasar pada bayi serta dapat menstimulasi bayi agar lebih sehat dan bebas dari keluhan yang membuat bayi tidak nyaman. Pijat bayi ini dapat dilakukan ibu di rumah setelah ibu mendapat pendampingan tentang tata cara melakukan pijat bayi di BPM Sehati nantinya. Sebelum pijat bayi dilakukan, bayi harus dipastikan terlebih dahulu bayi yang menerima pijat bayi tidak dalam keadaan sakit atau menderita suatu penyakit yang berat/kronis. Pijat bayi dapat segera dimulai setelah bayi dilahirkan. Dengan lebih cepat mengawali pemijatan, bayi akan mendapat keuntungan yang lebih besar. Apalagi 9 pemijatan dapat dilakukan setiap hari dari sejak kelahiran sampai bayi berusia 6 - 7 bulan. Kegiatan Pengabdian masyarakat ini bertujuan agar Ibu yang mempunyai bayi dapat menerapkan praktek pijat bayi di rumah nya masing masing yang dapat memberikan keuntungan pada bayi seperti meredakan bayi sering rewel sepanjang malam, perut kembung setelah menyusui, bayi sering gumoh sampai muntah setelah menyusui, perkembangan motorik dan sensorik bayi juga dirasa lambat. Kegiatan dilaksanakan bulan April 2024, kegiatan yang dilakukan berupa tanya jawab dan edukasi Pada Ibu Ibu khususnya yang mempunyai Bayi. Diharapkan Ibu yang mempunyai bayi dapat menerapkan cara pijat bayi sehingga merasakan efek baik pada bayi tersebut.

**Kata Kunci:** Terapi, Pijat Bayi, Pola Tidur

### Abstract

*Baby massage has many benefits for the development of fine and gross motor skills in babies and can stimulate babies to be healthier and free from complaints that make babies uncomfortable. This baby massage can be done by the mother at home after the mother has received guidance on how to do a baby massage at BPM Sehati later. good and the baby becomes calmer. Baby massage can be started immediately after the baby is born. By starting massage sooner, the baby will get greater benefits. Moreover, massage can be done every day from birth until the baby is 6 - 7 months old. This community service activity aims to ensure that mothers who have babies can apply the practice of baby massage in their respective homes which can provide benefits to babies such as relieving babies who often fuss all night, flatulence after breastfeeding, babies often spit up and vomit after breastfeeding, motor and sensory development. the baby also feels slow. The activity will be held in April 2024, the activities will be in the form of questions and answers and education for mothers, especially those who have babies. It is hoped that mothers who have babies can improve their baby massage methods so that they feel a good effect on the baby.*

**Keywords:** Therapy, Baby Massage, Sleep pattern

## **PENDAHULUAN**

Masa bayi merupakan masa keemasan atau golden age sekaligus masa kritis perkembangan seorang bayi pada usia 0-12 bulan. Dikatakan masa keemasan karena masa ini berlangsung singkat dan tidak dapat diulang kembali (Erlina et al., 2023; Wahyudhita et al., 2022). Dikatakan masa kritis karena pada masa ini bayi sangat peka terhadap lingkungan dan membutuhkan asupan gizi serta stimulasi yang baik untuk pertumbuhan dan perkembangannya (Departemen Kesehatan, 2017).

Pemberian stimulus setelah bayi lahir memberi efek penting pada perkembangan kemampuan motorik dan adaptasi sosial di masa perkembangan bayi hingga dewasa. Stimulasi memegang peran untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan bayi untuk dapat berkembang secara maksimal. Selain itu, stimulasi yang diberikan terus-menerus secara rutin dapat merangsang perkembangan sel otak dan memperkuat hubungan antar syaraf yang telah terbentuk (Erlawati, Oktaviani, & Yuliawati, 2019).

Faktor-faktor yang mempengaruhi masa pertumbuhan pada anak yaitu faktor genetik, nutrisi, status sosial ekonomi, status kesehatan, faktor hormon, faktor lingkungan, lingkungan budaya, pola asuh, aktivitas fisik dan stimulasi. Faktor nutrisi memegang peranan penting dalam proses pertumbuhan karena nutrisi mempengaruhi status gizi pada anak. Faktor stimulasi juga sangat penting diberikan untuk merangsang pertumbuhan anak. Salah satu stimulasi yang dapat diberikan berupa stimulasi taktil melalui pemijatan.

Pijat bayi (*Baby massage*) dikenal dengan pemijatan yang dilakukan lebih mendekati usapan halus atau rangsangan raba (taktil) yang dilakukan dipermukaan kulit, manipulasi terhadap jaringan atau organ tubuh bertujuan untuk menghasilkan efek terhadap syaraf otot, dan sistem pernafasan serta memperlancar sirkulasi darah (Trisofirin et al 2023). Pijat bayi merupakan terapi sentuhan tertua yang

dikenal manusia dan yang paling populer. Pijat adalah seni perawatan kesehatan dan pengobatan yang di praktekkan sejak berabad-abad silam lamanya (Nengsih, & Sari, 2022).

Pijat bayi dapat segera dimulai setelah bayi dilahirkan. Dengan lebih cepat mengawali pemijatan, bayi akan mendapat keuntungan yang lebih besar. Apalagi 9 pemijatan dapat dilakukan setiap hari dari sejak kelahiran sampai bayi berusia 6 - 7 bulan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sari pada tahun (2020) tentang pengaruh pijat bayi terhadap pertumbuhan bayi menunjukkan ada pengaruh bayi yang dipijat terhadap pertumbuhan bayi usia 5-6 bulan yang dilihat dari indikator bayi melalui penimbangan berat badan bayi. Perbedaan bermakna setelah bayi dipijat adanya peningkatan berat badan bayi antara kelompok bayi yang dipijat dengan tidak dipijat.

Penyuluhan adalah bentuk usaha pendidikan non-formal kepada individu atau kelompok masyarakat yang dilakukan secara sistematis, terencana dan terarah dalam usaha perubahan perilaku yang berkelanjutan demi tercapainya peningkatan produksi, pendapatan dan perbaikan kesejahteraan (Hidayah, 2019; Lutfiani et al., 2022). Penyuluhan merupakan upaya perubahan perilaku manusia yang dilakukan melalui pendekatan edukatif. Pendekatan edukatif diartikan sebagai rangkaian kegiatan yang dilakukan secara sistematis, terencana, dan terarah dengan peran serta aktif individu, kelompok, atau masyarakat untuk memecahkan masalah dengan memperhitungkan factor sosial, ekonomi, dan budaya setempat.

## **METODE**

### **Target Dan Luaran**

Khalayak sasaran dalam pengabdian masyarakat ini adalah Ibu yang mempunyai Bayi yang datang berkunjung ke Klinik Sehati Tahun 2024. Jumlah mitra ini

ditetapkan dengan mempertimbangkan efisiensi dan intensitas pelaksanaan program. Mitra yang merupakan Ibu yang mempunyai Bayi yang datang berkunjung Ke Klinik Sehati Tahun 2024. Jenis permasalahan yang ditangani dalam kegiatan ini adalah dengan cara memberikan penyuluhan melalui tanya jawab dan mengajarkan praktek tentang Pijat Bayi pada Ibu yang mempunyai Bayi agar Ibu dapat melakukan pijat bayi di rumahnya masing-masing. Hal ini berguna untuk dapat menambah pengetahuan Ibu tentang pijat bayi serta mengoptimalkan pertumbuhan Bayi.

### Metode Pelaksanaan

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan cara memberikan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan ibu dan melakukan simulasi di Klinik Sehati Tahun 2024. Sasaran dari pengabdian ini adalah Ibu yang mempunyai bayi. Masing masing peserta yang hadir di acara penyuluhan ini sebanyak 20 orang. Pelaksanaan kegiatan dilakukan di bulan April 2024. Kegiatan penyuluhan tentang Pijat Bayi dan tanya jawab Pijat Bayi serta bimbingan pada Ibu agar ibu dapat menerapkan praktek Pijat bayi pada bayinya masing masing. Pelaksanaan Pengabdian ini dapat tercapai dan terlaksana berkata adanya kerjasama dan dukungan juga dari Pimpinan beserta staff Klinik Sehati beserta Tim Pengabdian dari STIKes Indah Medan. Kegiatan ini melibatkan mahasiswa dari prodi D3 Kebidanan.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini diawali dengan penyusunan proposal dan administrasi kegiatan. Pada bulan Maret 2024, kemudian dilanjutkan dengan penjajakan situasi dan teknis kegiatan dengan pimpinan Klinik, dilakukan survey dan diskusi. Persiapan alat dan pelatihan dilakukan pada bulan April 2024 dengan mempersiapkan bahan dan modul pijat bayi. Pelaksanaan kegiatan

pijat bayi pada pada Tanggal 24 April 2024. Peserta dalam kegiatan ini adalah ibu yang memiliki anak usia 0-12 bulan di Klinik Sehati. Tim pelaksana berangkat jam 8 pagi dari STIKes Indah Medan menuju Klinik Sehati, dan tiba di Klinik pukul 08.15 WIB, sesampainya disana tim disambut oleh pihak Klinik Sehati. Setelah acara ramah tamah, acara dimulai dengan pembukaan, Lal pemeriksaan pertumbuhan dan perkembangan anak, Setelah itu dilanjutkan dengan proses pelatihan pijat bayi kepada ibu yang memiliki anak usia 0-12 bulan. Para ibu anak usia 0-12 bulan mengikuti dengan antusias dan diakhiri dengan penutupan acara serta pemberian kenang-kenangan kepada para peserta pelatihan. Diharapkan dengan kegiatan ini, para ibu dengan anak usia 0-12 bulan dapat rutin melakukan pijat bayi sehingga dapat menstimulus pertumbuhan dan perkembangan bayi.

### Dokumentasi Kegiatan PKM





## KESIMPULAN

Dari Kegiatan pengabdian masyarakat diatas dapat disimpulkan bahwa tingkat ketercapaian sudah tercapai dengan baik, penyelesaian masalah menggunakan metode penyuluhan dan edukasi sudah mengatasi masalah ketidaktahuan Ibu tentang manfaat pijat bagi bayi dan memberi manfaat serta keuntungan pijat bayi bagi kesehatan bayi. Agar Dosen yang melakukan pengabdian masyarakat dengan meningkatkan dan mengembangkan kegiatan penyuluhan terutama tentang manfaat pijat bayi.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Tim Pengabdian Kepada masyarakat mengucapkan Terima kasih yang sebesar besarnya kepada seluruh pihak Klinik Sehati yang telah ikut membantu terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat ini sehingga terlaksana dengan baik serta terima kasih yang sebesarbesarnya kepada STIKes Indah medan yang juga telah memberi kesempatan dan bantuan kepada Tim pengabdian demi berjalannya kegiatan ini. Tim Pengabdian pada masyarakat juga memohon maaf jika terdapat kekurangan dalam penyusunan laporan Pengabdian Kepada Masyarakat ini. Saran dan Kritik sangat diharapkan demi perbaikan laporan pengabdian ini agar lebih baik lagi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Depkes., R. (2016) „Pedoman pelaksanaan stimulasi, deteksi, dan intervensi tumbuhkembang anak.“
- Erlawati, A., Oktaviani, I., & Yulawati, Y. (2019). Hubungan Pijat Bayi dengan Lama Waktu Tidur pada Bayi. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 10(1), 16-20.
- Erlina, E., Fatiyani, F., Iswani, R., & Huda, N. (2023). Penyuluhan Tentang Pengaruh Baby Massage Therapy Pola Tidur Bayi Di Desa Langa Kecamatan Syamtalira Bayu Kabupaten Aceh Utara. *Jurnal Pengabdian Mandiri*, 2(2), 809-812.
- Hidayah, N. (2019). Penyuluhan Tentang Pengaruh Baby Massage Therapy Pola Tidur Bayi di Puskesmas Bangkala Kota Makassar. *Al-Amanah: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 17-19.
- KPPN (2019) *Daftar Desa Pada Kawasan Perdesaan Prioritas Nasional*. Jakarta.
- Lutfiani, S., Sari, K., Bellatika, S. S., Putri, Y. Y., & Baiti, N. (2022, July). Efektivitas Pijat Bayi terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi. In *Prosiding Seminar Nasional dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo* (Vol. 1, No. 1, pp. 37-44).
- Nengsih, Y. G., & Sari, N. (2022). Penyuluhan Tentang Perancangan Outguide Dalam Upaya Optimalisasi Pengelolaan Dokumen Rekam Medis Di Puskesmas Teladan Medan. *Zadama: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), Page: 154–158. <https://doi.org/10.56248/zadama.v1i2.35>
- Trisofirin, M., Cahyono, H., Mahardhani, A. J., & Shohenuddin, S. (2023). Literasi Edukasi Pola Hidup Sehat

Dan Bersih Terhadap Anak Pekerja Migran di Malaysia. *Zadama: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), Page 1–7. <https://doi.org/10.56248/zadama.v2i1.41>

Wahyudhita, S. S., Mukhoirotin, M., Rajin, M., & Fatmawati, D. A. (2022). Baby Massage untuk Menurunkan Stres dan Meningkatkan Kualitas Tidur pada Bayi: Quasy Eksperimental. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 5(1), 181-190.