



Pemberian Massage Pada Bayi Dan Anak Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Di Posyandu Balita Sejahtera Abadi

Providing Massage to Babies and Children to Improve Sleep Quality at Posyandu Toddler Sejahtera Abadi

Shella Dhika Rahmawati ¹, Ni Kadek Krisna Dwi Patrisia ², Almita Ratu Rifanda ³, Sofia Mardiana ⁴, Friesca Persityara Agatha ⁵, Aulia Ayu Kusuma W ⁶

^{1,2} STIKES Kesdam IV/Diponegoro

Email : shelladhika@gmail.com ¹, krisnadwipatrisia07@gmail.com ², almitharatu01@gmail.com ³, sofiamardiana32@gmail.com ⁴, friescagth@gmail.com ⁵, aulia@stikeskesdam4dip.ac.id ⁶

Article History:

Received: 28 Juni 2023

Revised: 30 Agustus 2023

Accepted: 30 September 2023

Keywords: Sleep, Baby, Massage.

Abstract: Sleep is one of the needs of a baby or child that is as important as other main needs. One way to fulfill a baby's sleep needs is with massage (touch). Touching the skin will stimulate blood circulation and will increase the energy of oxygen waves which will be sent to the brain, thus encouraging the circulation and respiratory system to be better. The feeling of comfort and relaxation resulting from massage will improve sleep quality. Apart from that, it can increase breast milk production, increase body weight, increase endurance, in babies 0-6 months. The aim of this community service is to apply massage to improve the sleep quality of babies 0-6 months. The service method was carried out at the Balita Sejahtera Abadi Poyandu with 13 people in 1 group given intervention with baby massage. in normal babies 0-6 months. The conclusion of this service is that there is an effect of giving baby massage on the sleep quality of normal babies 0-6 months.

Abstrak

Tidur adalah salah satu kebutuhan bayi atau anak yang sama pentingnya dengan kebutuhan utama lainnya. Salah satu cara untuk memenuhi kebutuhan tidur bayi adalah dengan Massage (sentuhan). Sentuhan pada kulit akan merangsang peredaran darah dan akan menambah energi gelombang oksigen yang lebih banyak dikirim ke otak sehingga memacu system sirkulasi dan respirasi menjadi lebih baik. Rasa nyaman dan rileks akibat massage akan meningkatkan kualitas tidur. Selain itu dapat meningkatkan produksi Asi, meningkatkan berat badan, meningkatkan daya tahan tubuh, pada bayi 0-6 bulan. Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk menerapkan massage untuk meningkatkan kualitas tidur bayi 0-6 bulan. Metode pengabdian dilakukan dipoyandu Balita Sejahtera Abadi dengan 13 orang dalam 1 kelompok diberi intervensi dengan massage bayi. pada bayi normal 0-6 bulan. Simpulan pada pengabdian ini bahwa ada efek pemberian massage bayi terhadap kualitas tidur bayi normal 0-6 bulan.

Kata kunci: Tidur, Bayi, Massage.

* Shella Dhika Rahmawati, shelladhika@gmail.com

PENDAHULUAN

Pertumbuhan dan perkembangan pada masa bayi sangat penting untuk diperhatikan beberapa faktor yang dapat dipengaruhi atau berkembang bayi. Istirahat atau tidur aspek kualitas tidur perlu diperhatikan bukan hanya aspek kualitas saja. Dan dampak sensoris dan motorik pada masa pertumbuhan dan perkembangan bayi yakni penambahan berat dan tinggi badan, struktur gigi, tulang, kemampuan mengangkat kepala dan terungkap tertawa serta menoleh.

Bayi beradaptasi dengan lingkungan itu yakni dengan tidur namun permasalahan yang sering terjadi pada malam hari yang bayi sulit sekali untuk tertidur dengan pulas. Hal ini dapat memicu adanya gangguan perilaku lemah tumbuh kembang serta gangguan otot. Tidur sebagai salah satu rangsangan untuk pertumbuhan otak tubuh anak saat tidur mampu memproduksi hormon pertumbuhan sekitar 75% .hormon ini berperan dalam merangsang pertumbuhan jaringan dan tulang.

Waktu tidur bagi perkembangan bayi sangat penting untuk diperhatikan, maka kualitas tidur bayi harus di terpenuhi dengan baik agar tidak dipengaruhi buruk terhadap pertumbuhan dan perkembangannya. Waktu tidur yang buruk akan mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi Adapun dampak psikologi tersebut yakni rasa lelah, penurunan aktivitas sehari-hari, daya tahan tubuh menurun dan proses perkembangan akan lambat sedangkan psikologi akan cemas ,emosi, dan labil, tidak konsentrasi kemampuan kognifitas lemah. Fisioterapi berperan dalam segala aspek kehidupan masyarakat lainnya tidak hanya pada subjek sehat maupun subjek sakit.

Berdasarkan survey di Posyandu Balita Abadi Sejahtera terdapat beberapa anak mulai untuk pemberian massage pada bayi usia 0-6 bulan. Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat khususnya ibu yang memiliki bayi agar mengetahui tentang massage itu perlu untuk balita sesuai usia dan kondisi anak. Pengabdian ini dilaksanakan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat pentingnya posyandu tertip dan massage.

Berdasarkan analisis situasi pada masyarakat khususnya penduduk balita di Kelurahan Sukorejo Gunungpati, Kabupaten Semarang tepatnya Posyandu Balita Abadi Sejahtera permasalahan prioritas mitra sebagai berikut :

1. Mayoritas bayi di Posyandu Balita Abadi Sejahtera Kelurahan Sukorejo tidak bisa mendapatkan pelayanan kesehatan dasar.

2. Posyandu ini kurang efektif disebabkan sedikitnya kadar Posyandu fasilitas yang kurang mampu misalnya tidak ada alat pengukuran panjang, timbangan digital dan alat ukur kepala, dan alat lainnya.
3. Permasalahan yang kedua yaitu dikarenakan kondisi Ibu adalah wanita karir dan sedang ada kesibukan lainnya, sedangkan pelaksanaan posyandu di hari kerja atau otomatis banyak para ibu yang tidak dapat hadir kegiatan posyandu untuk menjaga kesehatan anaknya.
4. Banyak permasalahan bayi tentang kesulitan tidur dengan nyenyak

METODE PENELITIAN

Program ini bertujuan memberikan pelatihan kepada para kader posyandu sehingga terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan dalam mengatasi . Kegiatan pelatihan ini membantu mengaktifkan kembali anggota posyandu yang selama ini kurang produktif dalam melaksanakan berbagai program untuk kesehatan balita. Sasaran dalam pelatihan ini sebanyak 6 kader posyandu balita sekaligus pengurus yang mewakili masing-masing RT. Program pelatihan ini dilaksanakan dengan metode sebagai berikut : a. Observasi/Kunjungan Lapangan Observasi dilakukan dalam bentuk kunjungan lapangan ke wilayah terkait untuk mengetahui jumlah balita, mengetahui pengurus kader yang aktif dan dapat diajak dalam kegiatan pelatihan. b. Pelatihan dilakukan di posyandu “ABADI SEJAHTERA” c. Pendampingan Home Visit Melaksanakan home visit di Monitoring Melalui Aplikasi WhatsApp Melaksanakan monitoring dengan membuat group Whatsapp “Pelatihan Pijat Bayi” sebagai wadah untuk menampung berbagai pertanyaan dan sharing informasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Observasi/Kunjungan Lapangan

Tim pengabdian masyarakat telah melakukan observasi dalam bentuk kunjungan rumah pada tanggal 18 Maret- 17 Mei 2023. Data yang didapatkan mayoritas balita di kelurahan Sukorejo Gunungpati sudah bisa mendapatkan pelayanan kesehatan dasar minimal melalui posyandu balita Abadi Sejahtera Mayoritas balita yang memiliki keluhan susah untuk tidur memilih tidak mau mengunjungi fasilitas pelayanan kesehatan seperti puskesmas karena dianggap masalah yang sepele.Kader dan pengurus siap membantu termasuk mengajak keluarga turut aktif.sepakat untuk mengundang para kader dan keluarga yang terlibat dalam perawatan untuk diberikan edukasi dan pelatihan.

2. Pelatihan

Pelatihan pijat bayi dilakukan di Posyandu Abadi Sejahtera pada tanggal 18 Maret – 17 Mei 2023. Pelatihan dilakukan secara tatap muka yang dihadiri oleh 20 orang yang mewakili per RT yang merupakan kader sekaligus keluarga yang memiliki bayi sering mengeluhkan bayinya rewel atau susah tidur. Diberikan informasi tentang bagaimana memassage balitanya , edukasi kesehatan lebih lanjut dan pelaksanaan massage. Peserta juga diajarkan bagaimana teknik memijat balita saat kepala hingga kaki. Pelatihan berlangsung dari pukul 09.00-12.00 WIB, acara berjalan lancar dan peserta antusias mengikuti kegiatan ini.

3. Pendampingan home visit

Tim pengabdian masyarakat melaksanakan home visit dengan menerapkan protocol kesehatan pada tanggal 18 Maret- 17 Mei 2023. Tim melakukan pemijatan pada balita yang terdiri dari 20 balita dengan keluhan tidur kurang nyenyak.

Dokumen Kegiatan



Kesimpulan

1. Balita di Kelurahan Sukorejo Gunungpati telah mendapatkan pelayanan kesehatan dasar minimal.
2. Balita di Kelurahan Sukorejo Gunungpati kualitas tidur bermasalah bisa dipijat sendiri oleh ibu balita.
3. Telah terbentuk kelompok pelatihan pijat bayi di Posyandu Balita Sejahtera Abadi yang telah mendapatkan pelatihan teknik massage sehingga meningkat pengetahuan dan keterampilannya dan dapat diberdayakan secara optimal untuk mendukung kesehatan.

Saran

sarannya adalah perlu diaplikasikan lagi untuk kader dan pengurusnya dalam mengenai kasus kesehatan pada balita dan kegiatan posyandu diadakan lebih sering atau secara berkala.

REFERENSI

- Roesli, U. (2001). Pedoman Pijat Bayi Edisi Revisi Trubus Agriwidya. Retrieved from <https://www.johnsonsbaby.co.id/memijat-bayi/manfaat-menyentuh-dan-memijat-bayi#F2umD3DZfK1Ic5tq.99>.
- Achmad Alvian Syahputa, Sopyan Hidayat. 2020. Sistem Imun Tubuh Pada Manusia. Jakarta Selatan. Visual Heritage: Jurnal Kreasi Seni dan Budaya.
- Agung, A. A. P., & Yuesti, A. 2017. Metodologi Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif. Denpasar. Civitas Akademika Universitas Mahasaraswati Denpasar.
- Almasdi Syahza., 2021. Metodologi Penelitian. Edisi Revisi. Pekanbaru. Unri Press. A. Putri, Pijat dan Senam Bayi dan Balita Panduan Praktis Memijat Bayi dan Balita. Yogyakarta: Brilliant Offset, 2009.
- Arikunto, S. (2019). Prosedur Penelitian. Jakarta: Rineka cipta. Badan Pengawas Obat Dan Makanan Republik Indonesia. 2020. Buku Saku Obat Tradisional Untuk Memelihara Daya Tahan Tubuh. Jakarta. Badan Pom