

BABY MASSAGE AS AN EFFORT TO INCREASE BONDING ATTACHMENT IN POSTPARTUM MOTHERS

Yuliana¹, Idawati², Nova Arami³ Aqrisa⁴

^{1,2,3}STIKes Medika Nurul Islam, Sigli, Indonesia

⁴Program Studi Diploma Tiga Kebidanan, STIKes Medika Nurul Islam

email: yuli_yudia89@yahoo.co.id

Abstrak

Masa bayi merupakan masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan anak sehingga perlu mendapatkan perhatian khusus. Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur dan istirahat. Pijat bayi merupakan salah satu bentuk rangsang raba. Rangsang raba adalah yang paling penting dalam perkembangan. Sensasi sentuhan merupakan sensori yang paling berkembang saat lahir. Berdasarkan Badan Statistik Amerika Serikat jumlah penduduk dunia pada Januari 2018 mencapai 7,53 miliar jiwa. Dari jumlah tersebut, terbanyak merupakan anak berusia 0-4 tahun, yakni mencapai 662 juta jiwa atau sekitar 8,7% dari total populasi. Di beberapa tempat, seperti Dusun Kuta Madek Masjid Bungie Simpang Tiga Provinsi Aceh Indonesia masih banyak ibu-ib nifas mengeluh bahwa bayinya mengalami masalah ketika tidur, bayinya sering terbangun ketika tidur di malam hari, dan menangis saat terbangun dan ibu mengatakan tahu atau pernah dengar tentang pijat bayi tetapi belum pernah melakukannya baik difasilitas kesehatan atau dukun dikarenakan takut salah dalam pemijatan dan tidak mengetahui teknik pemijatan yang baik dan benar. Oleh karena itu Dosen dan mahasiswa STIKes Medika Nurul Islam mencoba untuk mensosialisasikan serta melakukan langsung praktik pijat bayi yang benar. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dilakukan menggunakan pendekatan persuasif melalui sosialisasi dan praktik langsung. Kegiatan tersebut diikuti dengan antusias oleh masyarakat dan kegiatan ini berjalan dengan lancar serta mampu memberikan pemahaman dan motivasi masyarakat khususnya ibu nifas untuk melakukan pijat pada bayi dengan benar.

Kata Kunci: Pijat Bayi, Komplementer, Efektif

Abstract

Infancy is a golden period for child growth and development so it needs special attention. One of the factors that affect the baby's growth and development is sleep and rest. Baby massage is a form of tactile stimulation. The palpable excitatory is the most important in development. The sensation of touch is the most developed sensory at birth. Based on the United States Bureau of Statistics, the world's population in January 2018 reached 7.53 billion people. Of these, the most are children aged 0-4 years, reaching 662 million people or about 8.7% of the total population. In some places, such as Kuta Madek Hamlet, Bungie Simpang Tiga Mosque, Aceh Province, Indonesia, there are still many postpartum mothers complaining that their babies have problems sleeping, their babies often wake up when sleeping at night, and cry when they wake up and mothers say they know or have heard of baby massage but have never done it either in health facilities or herbalists for fear of being wrong in massage and not knowing good and correct massage techniques. Therefore, lecturers and students of STIKes Medika Nurul Islam try to socialize and directly practice the correct baby massage. The method of implementing this service activity is carried out using a persuasive approach through socialization and direct practice. The activity was followed enthusiastically by the community and this activity ran smoothly and was able to provide understanding and motivation for the community, especially postpartum mothers to massage babies correctly

Keywords: Baby Massage, Complementary, Effective

PENDAHULUAN

Masyarakat Indonesia sudah mengenal pijat bayi dari sejak nenek moyang yang di tularkan turu menurun. Pijat bayi yang di turunkan dengan benar dan sesuai dengan teknik dapat menimbulkan banyak mamfaat salah satunya adalah jika pemijatan dilakukan secara sering dapat menimbulkan percaya diri dan tidak mudah setres sehingga daya tahan tubuh juga akan meningkat (Irmawati 2015).

Berdasarkan Badan Statistik Amerika Serikat jumlah penduduk dunia pada Januari 2018 mencapai 7,53 miliar jiwa. Dari jumlah tersebut, terbanyak merupakan anak berusia 0-4 tahun, yakni mencapai

662 juta jiwa atau sekitar 8,7% dari total populasi (US cencus bueraeu 2018). Berdasarkan Dinas kesehatan 2017 jumlah kelahiran bayi Indonesia mencapai 4.720.024 jiwa. Dari jumlah tersebut, terbanyak merupakan anak laki laki yaitu 2.410.487 sedangkan perempuan 2.309.537, yakni mencapai 4.720.024 jiwa. (Dinkes 2017).

Berdasarkan data profil kesehatan provinsi DKI jakarta tahun 2016 jumlah angka kelahiran bayi di jakarta mencapai 185,439 jiwa. Dari jumlah tersebut kelahiran bayi di jakarta selatan sebanyak 38.832 (Profil kesehatan DKI jakarta 2016).

Masa bayi merupakan masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan anak sehingga perlu mendapatkan perhatian khusus. Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur dan istirahat. Tidur nyenyak sangat penting bagi pertumbuhan bayi, karena saat tidur pertumbuhan otak bayi mencapai puncaknya. Selain itu pada saat tidur tubuh bayi memproduksi hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak pada saat bayi tidur dibandingkan ketika bayi terbangun. Kebutuhan tidur tidak hanya dilihat dari aspek kuantitas saja namun juga kualitasnya. Dengan kualitas tidur yang baik, pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat dicapai secara optimal (Vina 2010).

Di Indonesia cukup banyak bayi yang mengalami masalah tidur, yaitu sekitar 44,2% 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, hal tersebut diungkapkan oleh sebuah penelitian pada tahun 2016. Bayi yang mengalami gangguan tidur akan mengalami gangguan yang sama dimasa-masa selanjutnya terutama pada masa pertumbuhan. Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Harriet Hiscock et al di Melbourne, Australia didapatkan hasil 32% ibu melaporkan terdapat kejadian berulang masalah tidur pada anak mereka. Hasil penelitian tersebut menggambarkan bahwa masih banyak kejadian masalah tidur yang dialami bayi dan kejadian tersebut bisa menetap ataupun terulang kembali). Saat ini berbagai terapi telah dikembangkan, baik terapi farmakologis maupun non farmakologis. Salah satu terapi non farmakologis untuk mengatasi masalah tidur bayi adalah pijat bayi. Pijat bayi adalah gerakan usapan lambat dan lembut pada seluruh tubuh bayi yang dimulai dari kaki, perut, dada, wajah, tangan dan punggung bayi (Hiscock et all, 2011).

Pijat bayi merupakan salah satu bentuk rangsang raba. Rangsang raba adalah yang paling penting dalam perkembangan. Sensasi sentuhan merupakan sensori yang paling berkembang saat lahir (Liw, 2000 dalam Hikmah, 2012).

Pijat bayi merupakan salah satu cara yang menyenangkan untuk menghilangkan ketegangan dan perasaan gelisah terutama pada bayi. 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 (Roesli, 2017)."

Namun fakta menunjukkan masih banyak ibu-ibu yang enggan untuk melakukan pemijatan secara rutin kepada bayinya apalagi diawal kelahirannya. Hal tersebut karena adanya perasaan takut salah memijat bayinya, badan bayi yang masih lemah serta tidak tahu bagaimana teknik memijat yang benar (Subakti dan Anggraini, 2015).

Penelitian klinis menunjukkan bahwa sentuhan sayang dan pijatan membantu bayi tumbuh lebih kuat dan tidur lebih nyenyak, mempersingkat masa tinggal perawatan bayi di rumah sakit (setelah dilahirkan). Menurut penelitian pijat dapat meningkatkan berat badan bayi sampai 47%. Pada penelitian yang dilakukan oleh Scafidi et all memperlihatkan bahwa terapi sentuhan yang dilakukan pada bayi prematur dapat memperbaiki pola tidur. Pemijatan pada bayi akan merangsang nervus vagus, dimana saraf ini akan meningkatkan peristaltik usus sehingga pengosongan lambung meningkat dengan demikian akan merangsang nafsu makan bayi untuk makan lebih lahap dalam jumlah yang cukup. Selain itu nervus vagus juga dapat memacu produksi enzim pencernaan sehingga penyerapan makanan maksimal (Dieter et al, 2010) Disisi lain pijat juga dapat memperlancar peredaran darah dan meningkatkan metabolisme sel, dari rangkaian tersebut berat badan bayi akan meningkat (Hady, 2014).

Terapi sentuhan telah digunakan sejak zaman dahulu, setidaknya sejak 1800 SM pijat merupakan bentuk utama pengobatan sebelum munculnya era farmasi pada sekitar 1940. Sentuhan khususnya yang mengandung unsur penekanan diketahui memiliki berbagai efek positif seperti menurunkan kebutuhan oksigen serta memberikan perasaan nyaman dan dicintai. Sebuah metaanalisis Cochrane menemukan bukti bukti sugestif bahwa pijat bayi mampu meningkatkan interaksi dan pertalian bayi dengan ibu, memperbaiki kualitas tidur, mengurangi tangisan bayi, dan memiliki dampak

menguntungkan terhadap hormon stres. Namun disayangkan belum terdapat bukti yang cukup mendukung dampak positif pijat terhadap pertumbuhan dan perkembangan bayi (Feriuss dkk, 2016).

Berdasarkan dari hasil survei di Dusun Kuta Madek Masjid Bungie Simpang Tiga terdapat jumlah jiwa bayi sebanyak 2 bayi, dan diantaranya ada keluhan bahwa bayinya mengalami masalah ketika tidur, bayinya sering terbangun ketika tidur di malam hari, dan menangis saat terbangun dan ibu mengatakan tahu atau pernah dengar tentang pijat bayi tetapi belum pernah melakukannya baik difasilitas kesehatan atau dukun dikarenakan takut salah dalam pemijatan dan tidak mengetahui teknik pemijatan yang baik dan benar. Di desa tersebut mayoritas Pendidikan ibu adalah SMP dan setiap harinya mereka bekerja sebagai ibu rumah tangga, budaya yang melikat mereka di damping oleh orang tua pada saat nifas dan sang ibu belum berani memegang bayinya. Berdasarkan hal tersebut, dosen dan mahasiswa STIKes Medika Nurul Islam berinisiatif untuk melakukan sosialisasi cara melakukan pemijatan pada bayi dengan baik dan benar yang terlebih dahulu dilakukan diskusi dengan pihak kampus untuk mengimplementasikan langsung keterampilan mahasiswa terkait materi yang telah diajarkan di bangku kuliah. Kegiatan ini selanjutnya mendapat sambutan yang baik dari perangkat desa Simpang Tiga Kabupaten Pidie Provinsi Aceh, Indonesia

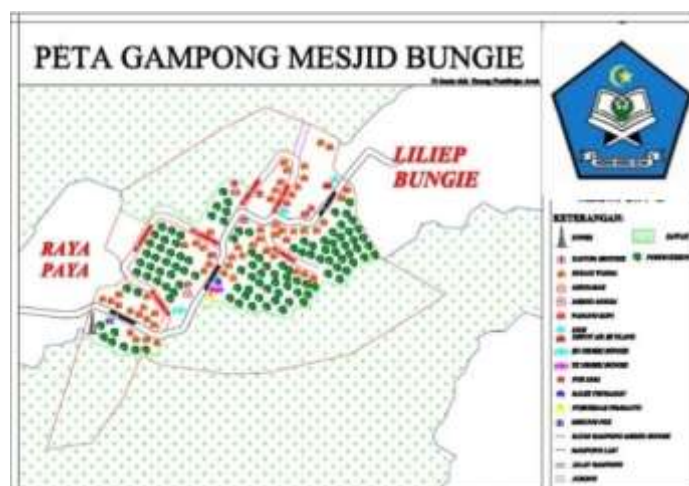
METODE

Kegiatan sosialisasi ini dilakukan pada Bulan Oktober 2022 dan berlokasi Dusun Kuta Madek Masjid Bungie Simpang Tiga Kabupaten Pidie. Penulis dan team memilih menggunakan metode analisis Kualitatif. Tehnik pengabdian masyarakat dengan cara penyuluhan kepada masyarakat yang ada di desa tersebut. Data kualitatif penulis dan team gunakan untuk mengetahui informasi terkait pijat secara observasional/survei lapangan dilakukan untuk melihat kondisi nyata yang ada dilapangan sehingga diketahui secara benar atau yang sedang terjadi. Fokus Group Discussion (FGD) dilaksanakan dengan menyertakan beberapa perangkat desa, organisasi yang ada di desa, dan penulis. FGD yang dilakukan memiliki topik tentang pijat bayi yang. Hasil dari wawancara terbuka yang dilakukan dengan kepala desa akan dilanjutkan pembahasannya dengan staf dinas kesehatan Kabupaten Pidie dan ketua forum Kabupaten Pidie.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Wilayah desa Mesjid Bungie Dusun Kuta Mandek Kabupaten Pidie terletak didaratan rendah dengan luas 90 Ha, dengan batas-batas wilayah, sebagai berikut:

1. Sebelah Utara : Gampong waido
2. Sebelah Timur : Gampong Tidiek Kemanga
3. Sebelah Selatan : Gampong Liliep
4. Sebelah Barat : Gampong Raya Paya



Gambar 1. Map Lokasi Kegiatan

Desa Mesjid Bungie Dusun Kuta Madek Kabupaten Pidie memiliki 1011 KK dengan populasi penduduk berjumlah 1.912 jiwa, Mesjid Bungie Dusun Kuta Madek Kabupaten Pidie memiliki Tiga dusun, jumlah penduduk berdasarkan jenis kelamin perempuan sebanyak 419 jiwa dan jenis kelamin

laki-laki 583 jiwa. Mesjid Bungie Dusun Kuta Madek Kabupaten Pidie mengalami kendala terkait terapi pada bayi terutama pada ibu-ibu nifas, terapi ini dianggap suatu ilmu komplementer terbaru yang belum mereka dapatkan informasi dan manfaatnya. Ibu-ibu nias yan ada di desa tersebut mrupakan ibu ruma tangga yang hamper rata-rata melakukan pijat bayi pada “mablin” (orang tertua yang sudah terbiasa melakukan pijatan pada bayi yang baru lahir) padahal melakukan pemijatan pada bayi harus dilakukan dengan sangat hati hati dan oleh orang yang sudah mendapatkan pelatihan. Sehingga hal ini menjadi perhatian dalam kegiatan pengabdian pada masyarakat. Ada beberapa Langkah yang harus di lakukan dalam pemijatan payi dimana masing-masing Langkah tersebut memiliki manfaat pada bayi baru lahir.

Hasil pelaksanaan kegiatan sosialisasi dan praktik langsung tentang Pijat Bayi dilakukan di desa Mesjid Bungie Dusun Kuta Madek Kabupaten Pidie Provinsi Aceh, Indonesia adalah sebagai berikut :

Kegiatan pengabdian masyarakat telah dilakukan pada hari Kamis tanggal 20 Oktober 2022 bertempat di Mesjid Bungie Dusun Kuta Madek Kabupaten Pidie. Kegiatan dilakukan dengan pelaksanaan kegiatan sosialisasi dan praktik langsung tentang Pijat bayi. Kegiatan pengabdian dilakukan dalam tiga tahap. Adapun hasil (output) yang di dapatkan dari kegiatan ini antara lain:

a. Tahap pertama yaitu pertemuan dengan tokoh masyarakat dan perangkat desa



Gambar 2. Pertemuan dengan tokoh masyarakat

b. Tahap kedua sosialisasi dan pemaparan materi pengabdian tentang *Pijat Bayi*



Gambar 3. Sosialisasi dan Implementasi secara langsung serta diskusi

Ditahap ini proses tanya jawab dengan peserta pengabdian yakni warga di desa Mesjid Bungie Dusun Kuta Madek Kabupaten Pidie. Masyarakat sangat antusias melontarkan beberapa pertanyaan terkait tentang cuci tangan. Di sela pertanyaan, warga juga antusias agar kegiatan ini dapat dilakukan kembali dan tidak berhenti sampai disini. Di tahap ini juga dilakukan evaluasi dengan hasil bahwa pengetahuan ibu tentang Pijat Bayi mengalami peningkatan pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan.

Hasil pengukuran pengetahuan sasaran sebelum penyuluhan hanya 30% yang mengetahui tentang cara dan langkah-langkah Pijat bayi yang baik dan benar dan setelah diberikan penyuluhan kesehatan menjadi 90% sehingga terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 70%.



Gambar 4. Leaflet

SIMPULAN

Dari hasil sosialisasi yang dilakukan di desa Mesjid Bungie Dusun Kuta Madek Kabupaten Pidie tentang kegiatan pijat bayi, hasil evaluasi yang di peroleh sekitar 90% ibu mau mengikuti intruksi terkait implementasi pijat bayi, kemudian ibu mampu menjelaskan kembali sebanyak 75% dari hasil materi sosialisasi terkait pentingnya pijat bayi yang di berikan dan hanya 78% masyarakat aktif dan antusias selama jalannya acara sosialisasi. Selain berguna untuk masyarakat pelaksanaan kegiatan sosialisasi tersebut bertujuan untuk mengedukasi mahasiswi STIKes Medika Nurul Islam terutama mahasiswa kebidanan yang mengikuti pengembangan diri di bidang kesehatan masyarakat khususnya terkait komplementer.

SARAN

Diharapkan kepada masyarakat Desa Mesjid Bungie Dusun Kuta Madek Kabupaten Pidie agar terus megembangkan ilmu dalam melakukan perawatan pada bayi, agar dapat meningkatkan derajat kesehatan masyarakat dengan semaksimal mungkin sehingga para para ibu dapat berperilaku positif dalam menjaga dan merawat bayinya dan tidak melakukan pemijatan pada bayi secara tidak terlatih. Dalam kegiatan sosialisasi ini diharapkan semoga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat meningkatkan kreatifitas mahasiswi terkait pijat bayi yang terhitung jarang dilakukan secara benar oleh masyarakat khususnya ibu nifas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada pihak terkait yang telah dan akan melaksanakan program tentang pijat bayi, merawat bayi dengan baik dan benar dan mengimplemetasikan ilmu komplementer agar bayi sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Andreadakis, Eftichia, Mireille Joussemet, and Geneviève A. Mageau. 2019. "How to Support Toddlers' Autonomy: Socialization Practices Reported by Parents." *Early Education and Development* 30(3):297–314. doi: 10.1080/10409289.2018.1548811.
- Arip, Moh, and Desty Emilyani. 2018. "Strategy to Improve Knowledge, Attitude, and Skill toward Clean and Healthy Life Behaviour." *International Journal of Social Sciences and Humanities* 2(3):125–35. doi: 10.29332/ijssh.v2n3.222.
- Ferius S. & Efar, P. & Mansur,S. & Gunardi, H. (2008). Pengaruh Pijat Bayi Menggunakan Minyak Mineral atau Minyak Kelapa trhadap Kenaikan Berat Badan Pada Neonatus Aterm. *Sari Pediari*. Volume 10. Nomor 4.
- Health,Alandan Nicki Bainbridge.2015.Baby Massage.Jakarta: PT.Dian Rakyat.Julianti. 2018. *Rahasia Baby Spa Sentuhan Cinta Dan Kasih Sayang*.Jakarta : Rumah Sehat Bunda.

- Hady, A. 2014. Pengaruh Pemijatan pada Bayi Terhadap Peningkatan Berat Badan di Wilayah Kerja Puskesmas Weoe Kecamatan Wewiku Kabupaten Belu. Naskah Publikasi. Stikes Nani Husadah Parepare.
- Liaw, J.J. 2000. Tactile Stimulation and Preterm Infant, (Online),
- Roesli, Utami. 2001. Pedoman Pijat Bayi. Pustaka Pembangunan Swadaya: Jakarta
- Subarti, Yazid Dkk. 2008. Keajaiban Pijat Bayi dan Balita. Wahyu Media: Jakarta
- Syaukani, Aulia. 2015. Petunjuk praktis pijat senam dan yoga sehat untuk bayi. Yogyakarta: PT Araska