

MANFAAT PIJAT BAYI DALAM PERBAIKAN KUALITAS TIDUR BALITA DI PRAKTEK BIDAN MANDIRI NI MADE SINARSARI

I Made Kresna Aditama Duarba¹, A.A Putu Agung Mediastari², Ida Bagus Wiryanatha³

Universitas Hindu Indonesia Fakultas Kesehatan, Denpasar Bali

dedekresna45@gmail.com*

Abstrak

Tidur adalah salah satu bentuk adaptasi bayi terhadap lingkungannya. Anak-anak memperlihatkan perubahan perilaku sebagai akibat kurang tidur. Kekurangan tidur pada anak-anak dan orang dewasa mengakibatkan gangguan perilaku. Salah satu terapi non farmakologis untuk mengatasi masalah kurang tidur bayi adalah pijat bayi. Pijat bayi adalah bentuk sentuhan kepada bayi untuk memberikan rangsangan keluarnya hormon *endorphine* yang bisa menurunkan nyeri sehingga bayi menjadi tenang dan mengurangi frekuensi menangis dengan demikian pijatan juga meningkatkan kualitas tidur bayi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui, mendeskripsikan dan menerapkan pelayanan tradisional komplementer khususnya Manfaat Pijat Bayi Dalam Perbaikan Kualitas Tidur Balita Di Praktek Bidan Mandiri Ni Made Sinarsari. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan menggunakan teori fungsionalisme struktural serta pendekatan Ayurveda khususnya pada *Abhyanga*, *Panchakarma* dan *Marmas*. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu melalui observasi, wawancara, studi pustaka, dokumentasi. Teknik mengambil sampel menggunakan *purposive sampling*. Dari hasil penelitian didapatkan 18 responden balita mulai dari 1-5 tahun di Kota Denpasar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pijat bayi dapat memperbaiki kualitas tidur balita, mampu melancarkan sirkulasi darah, memberikan efek rileks, merangsang otot motorik, memperbaiki kekebalan serta menambah jumlah produksi sel darah putih yang membuat menjadi lebih sehat dan tidak rewel serta mampu mengurangi rasa sakit sehingga membuat bayi tidur lebih berkualitas.

Kata kunci: Pijat bayi, kualitas tidur, balita.

Abstract

Sleep is one of the forms of adaptation of the baby to his environment. Children exhibit behavioral changes as a result of lack of sleep. Sleep deprivation in children and adults results in behavioral disorders. One of the non-pharmacological therapies to overcome the problem of lack of sleep of the baby is baby massage. Baby massage is a form of touch to the baby to provide stimulation of the release of endorphine hormones that can reduce pain so that the baby calms down and reduces the frequency of crying thus massage also improves the quality of the baby's sleep. This study aims to find out, describe and implement complementary traditional services, especially the Benefits of Baby Massage to Improve the Quality of Toddler Sleep in the Practice of Independent Midwives Ni Made Sinarsari. This research is a qualitative research using the theory of structural functionalism and the Ayurveda approach, especially in Abhyanga, Panchakarma and Marmas. The data collection method in this study is through observation, interviews, literature studies, documentation. The technique of taking samples using purposive sampling techniques. Based on the results of the study, 18 respondents were obtained from toddlers ranging from 1-5 years old in Denpasar City. The results showed that baby massage can improve the quality of sleep for toddlers, can improve blood circulation, provide a relaxing effect, stimulate motor muscles, improve immunity and increase the number of white blood cell production which makes them healthier and less fussy and can reduce pain so that babies better quality sleep.

Keywords: Baby massage, sleep quality, toddler.

I. Pendahuluan

Setiap orang tua mendambakan anak yang dapat tumbuh dan berkembang secara optimal demi menjadi generasi yang tangguh dan membanggakan bagi keluarga terlebih lagi untuk masa depan bangsa. Pertumbuhan dan perkembangan yang optimal dapat tercapai oleh beberapa faktor yang saling berkaitan yaitu faktor genetika, lingkungan, perilaku dan rangsangan atau stimulasi yang berguna.

Tidur adalah salah satu bentuk adaptasi bayi terhadap lingkungannya. Sesaat setelah lahir, bayi biasanya tidur selama 16-20 jam sehari. Memasuki usia 2 bulan bayi mulai lebih banyak tidur malam dibanding siang. Sampai usia 3 bulan, bayi baru lahir akan menghabiskan waktu tidurnya sekitar 15-17 jam, dengan pembagian waktu 8 jam untuk tidur siang dan 9 jam untuk tidur malam. Semakin usia bayi bertambah, jam tidurnya juga semakin berkurang. Pada usia 3-6 bulan jumlah tidur siang semakin berkurang, kira-kira 3 kali. Total jumlah waktu tidur bayi usia 0-6 bulan berkisar antara 13-15 jam/hari. Pada bayi usia 6 bulan pola tidurnya mulai tampak mirip dengan orang dewasa (Gola, 2009: 12).

Anak – anak memperlihatkan perubahan perilaku sebagai akibat kurang tidur. Tanda-tanda seorang anak kurang tidur memang sulit terdeteksi dan lebih mirip dengan gejala Gangguan Pemusatan Perhatian dan Hiperaktivitas (*Attention Deficit Hyperactivity Disorder/ADHD*). Selain itu, kekurangan tidur pada anak- anak maupun orang dewasa mengakibatkan gangguan perilaku, melemahnya performa/prestasi di sekolah dan berdampak pada keinginan untuk mengkonsumsi minuman untuk meningkatkan

perhatian, seperti kafein, nikotin, bahkan obat-obat penenang.

Salah satu terapi non farmakologis untuk mengatasi masalah tidur bayi adalah pijat bayi (Liaw, 2000 dalam Hikmah, 2010: 9). Pijat bayi bermanfaat untuk meningkatkan konsentrasi bayi dan membuat tidur bayi lebih berkualitas. Selain itu pijat bayi juga bermanfaat untuk meningkatkan pertumbuhan dan berat badan bayi, serta meningkatkan daya tahan tubuh (Subakti, 2008: 103). Pijat bayi adalah gerakan usapan lambat dan lembut pada seluruh tubuh bayi yang dimulai dari kaki, perut, dada, wajah, tangan dan punggung bayi. Pijat bayi merupakan salah satu bentuk rangsang raba. Rangsang raba adalah yang paling penting dalam perkembangan (Liaw, 2000 dalam Hikmah, 2010: 13). Pijatan lembut akan membantu meringankan ketegangan otot sehingga bayi menjadi tenang dan tertidur (Prasetyo, 2009: 83).

Keberadaan pijat bayi sudah ada sejak zaman dahulu yang dilakukan oleh seorang dukun anak. Dengan adanya program pemerintah *back to nature* menarik minat masyarakat untuk melakukan terapi-terapi tradisional, salah satunya pijat bayi. Saat ini, pijat bayi dilakukan untuk tenaga medis seperti bidan.

Hal ini terjadi karena pemerintah memberikan perhatian terhadap bayi melalui peran bidan sendiri yang tertuang dalam Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 900/ Menkes/ SK/VI/2002 tentang registrasi dan praktek bidan menyebutkan bahwa bidan berwenang memantau pertumbuhan dan perkembangan. Salah satu bentuk stimulasi yang dilakukan adalah pijat bayi (Suranto, 2011: 7).

Dari observasi awal peneliti mendapatkan informasi bahwa pijat bayi atau *baby massage* masih aktif dan masyarakat masih mempercayai pijat bayi mempengaruhi stimulasi tumbuh kembang untuk meningkatkan kesehatan balita dilihat dari banyaknya bermunculan tempat pijat bayi yang eksis dikalangan masyarakat pada saat ini dan adanya sejumlah penelitian mengenai pijat bayi, memperlihatkan bahwa pijat bayi merupakan terapi yang masih dibutuhkan oleh masyarakat untuk tumbuh kembang anak.

Terdapat pengaruh yang signifikan dari pemijatan bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 1–4 bulan. Dimana kualitas tidur bayi setelah dipijat meningkat yakni kategori buruk 0%, cukup baik 26,7% dan baik 73,3% sedangkan sebelum dipijat kategori buruk 6,7%, cukup baik 60% dan baik 33,3%. Dan untuk penelitian selanjutnya diharapkan melakukan observasi pola tidur bayi secara berkala untuk mencegah hasil data yang subjektif. Selain itu diharapkan melakukan penelitian dalam jumlah sampel yang lebih banyak dan dalam melakukan penelitian dapat memberi edukasi tentang pertumbuhan dan perkembangan anak sesuai dengan disiplin ilmu yang dimiliki (Aco Tang & Djohan Aras, 2018: 31).

II. Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan berdasarkan pendekatan Ayurveda. Salah satu ajaran yang ada dalam Ayurveda yaitu teknik pijat kuno yang disebut dengan *Abhyanga*. *Abhyanga* atau pijat minyak adalah bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari karena manfaat besar yang diberikannya kepada tubuh manusia membuatnya kuat dan bebas dari penyakit. Pijat *Abhyanga* berasal dari

Ayurveda, obat yang dianggap suci di India selama lebih dari 4000 tahun. Di sana, Ayurveda adalah seni hidup sejati yang bertujuan untuk mendamaikan tubuh dan pikiran. Ini memiliki banyak kualitas untuk apa yang hampir tidak mungkin ada beberapa teks klasik asal India yang tidak menyebutkan tentang praktik dan kualitasnya. Baik tujuan terapeutik maupun pencegahan telah digunakan dengan hasil yang bagus. Tetapi dengan perubahan waktu yang cepat, *Abhyanga* telah mendapatkan popularitas di seluruh dunia sebagai pijat *Ayurveda* (Jularani P, 2014: 163-167).

Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif terdiri dari data primer dan sekunder. Data primer yang digunakan adalah hasil dari wawancara peneliti terhadap beberapa orang tua pasien balita yang menjalankan terapi pijat bayi untuk mengatasi kualitas tidur balita sedangkan data sekunder bersumber dari buku serta jurnal yang memiliki kaitan dengan penelitian. Data yang diambil dengan teknik *purposive sampling* dan diperoleh dengan metode observasi, wawancara, dokumentasi dan studi pustaka dengan menggunakan instrumen berupa catatan, *recorder* dan kamera untuk membantu dokumentasi penelitian. Data yang didapat kemudian dianalisa dengan menggunakan metode reduksi data, penyajian data, verifikasi data serta keabsahan data.

III. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil wawancara peneliti terhadap 18 orang tua pasien balita yang sedang menjalankan terapi pijat bayi untuk memperbaiki kualitas tidur balita. Dari ke-18 orang tua pasien balita menyatakan anaknya mengalami permasalahan diantaranya ada

yang mengalami gangguan tidur, sulitnya konsentrasi, batuk pilek, rewel, penurunan nafsu makan dan hiperaktif dan ke-18 orang tua pasien dari balita ini memilih pengobatan dengan menggunakan terapi pijat bayi sebagai pengobatan alternatif dan aman buat anaknya.

Menurut praktisi Ni Made Sinarsari (sebagai penanggungjawab sekaligus terapis di Praktek Bidan Mandiri Ni Made Sinarsari) menyatakan bahwa pijat bayi adalah salah satu teknik penyehatan meliputi pencegahan maupun pemulihan dari suatu kondisi. Pijat bayi juga merupakan tradisi turun temurun leluhur, tetapi zaman sekarang sudah terjadi pergeseran. Dimana pijat bayi sebagian besar dilakukan oleh tenaga kesehatan sehingga pijat bayi menjadi *trend* dikalangan masyarakat. Pijat bayi merupakan terapi sentuhan dan tidak hanya diberikan kepada bayi yang memiliki masalah terhadap tumbuh kembangnya tapi dapat juga diberikan kepada bayi sehat sebagai stimulasi dan pencegahan.

Praktisi Ni Komang Esawitri Aprilia (terapis di Praktek Bidan Mandiri Ni Made Sinarsari) yang menyatakan situasi pijat bayi saat ini sudah sangat berkembang dikalangan masyarakat. Praktisi Ni Komang Esawitri Aprilia mengetahui pijat bayi merupakan gerakan pijatan halus yang memiliki manfaat meningkatkan berat badan bayi, membuat tidur bayi lebih nyaman.

Praktisi Handrini Listiana Okta (sebagai terapis di Praktek Bidan Mandiri Ni Made Sinarsari) menyatakan bahwa pijat bayi sudah sangat digemari oleh masyarakat mengingat banyak sekali manfaat yang ditimbulkan. Pijat bayi merupakan pijatan yang diberikan kepada bayi yang bertujuan untuk menstimulus tumbuh kembang dan membantu memulihkan gangguan tumbuh kembang bayi.

Teknik pijat untuk permasalahan kualitas tidur bayi dilakukan secara *full body* seluruh gerakan dalam pemijatan dilakukan. Untuk mengetahui kualitas tidur balita dapat dilihat dari data subjektif atau objektif. Data subjektif artinya keluarga dari klien mengeluhkan bahwa anaknya rewel, mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun di malam hari. Secara objektif dapat dilihat dari kondisi balita terlihat lemas, rewel, nafsu makan mulai berkurang dan menjadi pemarah. Persiapan preinteraksi artinya petugas yang mesti menyiapkan diri sebelum melakukan terapi yaitu dimulai dengan berdoa, mencuci tangan, menggunakan alat bantu, mempergunakan alat pelindung diri (APD), kemudian dilakukan persiapan klien dimana klien harus dipastikan dalam keadaan nyaman, sehat dan dalam kondisi yang tidak ada kontra indikasi untuk dilakukan pemijatan, tidak sedang lapar, tidak dalam kondisi habis menyusui, dan tidak sedang tidur. Persiapan selanjutnya yaitu persiapan ruangan yang bersih, alas, alat-alat pemijatan, dan baju ganti. Di tempat praktek ini terdapat edukasi dimana orang tua balita ikut serta dalam memperhatikan sesi pijat bayinya dimana harapannya agar dapat mempraktekkan ilmu tersebut di rumah.

Teknik pijat bayi dilakukan pada seluruh tubuh dengan menggunakan minyak, teknik pijat yang dapat dilakukan pada bayi untuk mengatasi kualitas tidur balita dimulai dari pemijatan keseluruhan tubuh dan melakukan penekanan di area titik-titik tenang pericardium 6. Para terapis akan melakukan tahap identifikasi terhadap balita untuk menentukan kondisi dari balita tersebut, ciri dari kualitas balita yang bermasalah yaitu dapat dilihat dari tidur yang tidak nyenyak, sering terbangun di

tengah malam, rewel terus-menerus, hiperaktif dan permasalahan lainnya.

Dari ke-18 pasien balita yang menjalankan terapi pijat bayi, mereka merasakan hasil positif setelah menjalankan terapi pijat bayi ini. 11 dari 18 pasien pijat bayi memfokuskan pada terapi pijat bayi untuk permasalahan yang dialami oleh balita namun 7 dari 18 pasien balita menjalankan pemijatan kombinasi dimana terapi pijat bayi yang dijalankan dipadukan dengan pengobatan lain seperti penggunaan obat sirup, vitamin, susu formula, penggunaan lagu tidur dan aroma terapi untuk pengobatan kombinasi.

IV. Pembahasan

Salah satu terapi non farmakologis yang dilakukan dengan gerakan usapan lembut pada seluruh tubuh bayi yang dimulai dari kaki, kemudian ke perut, dada, wajah, tangan dan punggung bayi. Pijat bayi merupakan salah satu bentuk rangsang raba yang sangat penting dilakukan untuk perkembangan bayi (Minarti dan Utami, 2012). Dalam mencapai tujuan dan memaksimalkan manfaat dari terapi pijat bayi harus memperhatikan cara pelaksanaan intervensi terapi pijat bayi tersebut. Mengenai efektifitas pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi yang telah dilakukan, durasi pemberian pijat bayi paling singkat dilakukan selama 15 menit dalam sekali intervensi (Suryati, Rizqiyah dan Oktavianto, 2019). Dengan pemberian intervensi pijat bayi selama 15 menit dalam jangka waktu yang sudah ditetapkan oleh peneliti sudah mampu meningkatkan kualitas tidur bayi (Minarti dan Utami, 2012). Pemberian pijat pada bayi yang melebihi durasi waktu yang diberikan dapat menimbulkan rasa lelah yang berlebihan kepada bayi yang dapat menyebabkan bayi rewel (Utami dan Roesli, 2016).

Upaya untuk meningkatkan berat badan bayi dan memperbaiki pola tidur bayi adalah dengan diberikan stimulasi atau rangsangan. Stimulasi atau rangsangan yang baik untuk anak dapat diberikan oleh orang tua untuk perkembangan potensinya secara maksimal. Faktor yang berhubungan dengan tumbuh kembang anak yaitu nutrisi yang tercukupi, lingkungan keluarga yang mendukung merupakan dasar untuk tumbuh kembang anak. Selain itu dari segi personal anak dapat diberikan stimulasi, salah satu bentuk stimulasi yang umum dilakukan orang tua untuk bayi adalah stimulasi taktil dalam bentuk pijat bayi (Adriana, 2013).

Pijat bayi digemari karena dapat membuat bayi lebih sehat dan tidak rewel. Pijat bayi juga dapat membuat otot bayi lebih kuat, imunitasnya meningkat, menaikkan berat badan bayi, mengurangi rasa sakit, dan membuat tidur bayi lebih lelap. Pijat bayi merangsang otot motorik, memperbaiki kekebalannya serta menambah jumlah produksi darah putih yang membuat menjadi lebih sehat. Pijatan bayi tidak hanya memberi efek relaksasi, tapi juga merupakan salah satu cara memberi stimulan pada seluruh perkembangan indera bayi, meningkatkan berat badan dan merangsang pertumbuhan. Pijat bayi dapat memperbaiki kualitas tidur balita dikarenakan pijat bayi merupakan gerakan usapan lembut atau rangsangan raba terhadap seluruh tubuh bayi dengan penggunaan minyak agar pada saat pemijatan kulit terasa lebih halus dan licin, gerakan usapan tersebut kemudian dapat melancarkan sirkulasi darah, pijatan lembut akan meringankan ketegangan otot dan dapat merelaksasikan otot-otot sehingga balita menjadi tenang dan tertidur. Dengan

menjalankan terapi pijat bayi yang rutin (3-4 kali) dan dalam kurun waktu 15 menit, maka dapat memperbaiki kualitas tidur balita menjadi lebih baik.

Dalam konsep sehat Ayurveda menyangkut konsep *Tri Upastambha*. Seperti yang tertulis dalam pustaka *Caraka Samhita* (dalam Ranade, 2007:13), Bab *Sutra Sthana* 11, sloka 35 disebutkan bahwa *Tri Upastambha* terdiri dari: *Ahara*, *Nidra* dan *Brahmacarya*. *Ahara* hubungannya dengan makanan, *Nidra* hubungannya dengan pola tidur termasuk didalamnya adalah pengaturan saat istirahat. Sedangkan *brahmacarya* hubungannya dengan pengendalian energi seksual dalam tubuh.

Di dalam Ayurveda diuraikan beberapa jenis tidur yang dialami oleh seseorang. Namun tidur yang secara alami menurut Ayurveda adalah tidur yang dialami dari proses mengantuk tatkala malam hari. Jenis tidur menurut ayurveda adalah: 1) *Tamobhava* adalah tidur akibat sifat *tamas* (malas) menguasai diri seorang. Mereka akan tidur pada setiap kesempatan dan dengan mudahnya mereka tertidur. 2) *Shleshma-samudbhava* adalah akibat meningkatnya unsur *kapha* dalam tubuh sampai mengakibatkan adanya kebuntuan saluran dari rangsangan saraf. 3) *Manah-sarir-sharama-sambhava* adalah ketiduran akibat kelelahan fisik dan pikiran. 4) *Vyadhyanuvartini* adalah tidur akibat adanya gangguan sakit. 5) *Agantuki* yaitu ketiduran yang terjadi secara tiba-tiba tanpa sebab yang jelas. 6) *Ratriavabhava-prabhava* yaitu tidur yang diperoleh secara alamiah memasuki malam hari.

Lamanya waktu tidur menurut umur pada masa bayi seorang memerlukan waktu lebih lama karena sedang dalam pertumbuhan

otak dan sel-sel saraf. Seorang bayi yang baru lahir akan tidur selama 3 jam terus menerus kemudian bangun untuk makan, bermain, buang kotoran urine, setelah kemudian secara alami akan tertidur lagi. Lamanya waktu tidur yang dibutuhkan sesuai dengan umur tampak seperti pada tabel 5.3 di bawah ini (Ranade, 2007:14)

Tabel 5.5 Data Waktu Tidur Yang Dibutuhkan Sesuai Dengan Umur

Umur	Waktu tidur yang dibutuhkan (Jam)
0 – 1 bulan	18 – 20
1 – 6 bulan	15 -18
6 bln – 1 tahun	14 -16
1 tahun – 2 tahun	12-14
2 – 5 tahun	10-12

Kualitas tidur (*yuktanidraguna*) amat sangat dibutuhkan untuk mencapai keseimbangan *tri dosha*. Keseimbangan *tri dosha* merupakan dasar terjadinya kesehatan baik fisik maupun kondisi pikiran akan terjaga kesehatannya ketika kualitas tidur dapat dipelihara. Untuk memelihara kesehatan seorang yang bekerja fisik dan pikiran yang berlebihan dalam keseharian disarankan tidur (*nidra*) melebihi dari waktu normal tidur seperti pada tabel di atas. Tidur siang (*dipasvapah*) bagi seorang yang sehat tidaklah dianjurkan, namun tidur siang dapat dilakukan ketika aktivitas fisik melebihi dari normal dan sering terjaga pada malam hari. Seseorang diharapkan dapat mengatasi dirinya dari gangguan-gangguan tidur seperti terjaga di malam hari (*ratri jagaranam*), susah tidur atau insomnia (*anidra*) maupun kelebihan tidur (*ati-nidra*). Kelebihan tidur berpotensi mengakibatkan obesitas dan memicu bangkitnya penyakit kencing manis (Wiryanatha, 2019).

Tata Cara Pijat Bayi Pada Kualitas Tidur Balita

Tahapan awal pemijatan bayi yaitu dengan menyiapkan alat dan bahan. Dimana alat dan bahan yang digunakan yaitu bahan (minyak vco agar kulit balita lebih rileks dan lembut serta aromaterapi sebagai penenang) alatnya berupa (matras atau selimut tebal sebagai alas lantai atau *bed massage*, *handscoon* sebagai pencegah penularan kuman, tisu sebagai alat pembersih dan *hand sanitizer* sebagai pencegah penularan virus dan bakteri pada tangan). Persiapan diri (mencuci tangan dengan sabun, desinfektan, mempergunakan alat pelindung diri (APD) dan berdoa sebelum melakukan terapi pijat.

Klien harus dipastikan dalam keadaan nyaman, sehat dan dalam kondisi yang tidak ada kontrak indikasi untuk dilakukan pemijatan, tidak sedang lapar, tidak dalam kondisi habis menyusui, dan sedang tidak tidur. Selanjutnya tahapan pemijatan untuk balita dimulai dari teknik pertama yang terdiri dari gerakan kaki (memerah susu pangkal paha, memerah susu pergelangan kaki, telapak kaki, jari, punggung kaki, betis, paha, gerakan akhir) selanjutnya pada bagian perut dengan teknik gerakan (mengayuh pedal sepeda, bulan-matahari, ibu jari ke samping, jam, gerakan *i love you*, gerakan jari berjalan) gerakan selanjutnya yaitu teknik pada bagian dada (gerakan jantung, menyilang, lingkaran kecil) lalu teknik bagian tangan (perahan cara india, memijat ketiak, pergelangan tangan, telapak tangan, jari, gerakkan menggulung, gerakan akhir) lalu dilanjutkan dengan gerakan pada bagian muka (membasuh muka, dahi, alis, hidung, bawah hidung (kumis), dagu, lingkaran kecil di rahang, belakang telinga,

punggung (gerakan maju mundur: kuda, goyang . usapan punggung)). Teknik kedua (pijatan wajah, pijatan dada, pijatan perut, pijatan tangan dan kaki, pijatan punggung). Selanjutnya teknik pijat bayi yang ketiga terdiri dari gerakan (kepala, bagian leher, bahu dan lengan, perut, kaki, tumit dan kaki, punggung) dan terakhir teknik keempat dengan gerakan (pijat kaki “penguat langkah”, pijat perut “sehatkan pencernaan”, pijat dada, pijat tangan “kuatkan otot dan tulang”, pijat wajah “relaks dan ceria”, pijat punggung “sehat dan nikmat”). Kemudian tahapan pemijatan selanjutnya yaitu melakukan evaluasi (menanyakan keadaan klien setelah terapi pijat bayi. melihat kondisi umum bayi. melihat berdasarkan hasil amanease (kondisi waktu tidur bayi). tahapan akhir yaitu melakukan tindakan lanjut yang terdiri dari menentukan jadwal terapi selanjutnya dan memberikan saran yang sesuai dengan kebutuhan.

Implikasi yang Dirasakan Oleh Orang Tua Bayi

- 1) Peningkatan kualitas tidur, dengan menjalankan terapi pijat bayi dapat membuat tidur menjadi lebih berkualitas dan lelap hal ini disebabkan oleh penyesuaian tubuh yang menunjukkan kondisi yang rileks. Menurut Maharani (2009:13) pijat dapat merangsang keluarnya hormon endorphin yang dapat menurunkan nyeri sehingga bayi menjadi tenang dan mengurangi rekuensi menangis, dengan demikian pijatan juga meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur bayi (Santi, 2012). Kualitas tidur bayi sangat berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan bayi. Pada saat tidur bayi mengalami perbaikan sel otak dan

produksi hormon pertumbuhan. Tidur mempunyai efek yang sangat besar terhadap kesehatan mental, emosi, fisik serta imunitas tubuh. Kualitas tidur bayi dapat dilihat dari cara tidurnya, kenyamanan tidur dan pola tidur. Prasetyo (2009:83) menambahkan Pijatan lembut akan membantu me-ringankan ketegangan otot sehingga bayi menjadi tenang dan tertidur. Di dalam ayurveda diuraikan beberapa jenis tidur yang dialami oleh seseorang. Namun tidur yang secara alami menurut ayurveda adalah tidur yang dialami dari proses mengantuk tat- kala malam hari (Wiryanatha, 2019).

- 2) Balita lebih tenang dan nyaman, Terapi pijat bayi yang dilakukan secara rutin akan menyebabkan balita menjadi lebih rileks dan nyaman. Menurut T. Field (2008) menyebutkan terapi pijat 30 menit perhari bisa mengurangi depresi dan kecemasan, sehingga tidur balita bertambah tenang.
- 3) Meningkatkan kualitas fokus dan konsentrasi, Dengan terapi pijat bayi, balita dapat memiliki kualitas fokus serta konsentrasi yang lebih baik daripada sebelum menjalankan terapi pijat bayi dikemukakan oleh Roesli (2011) Bayi dan Balita yang dipijat akan dapat tidur dengan lelap, sedangkan pada waktu bangun, daya konsentrasinya akan lebih penuh.
- 4) Meningkatkan nafsu makan, Pijat bayi mampu mengembalikan sekaligus meningkatkan nafsu makan balita hal ini didukung oleh Tritton (2009) dalam Oktobriariani (2010:13) yang menyatakan melalui pemijatan aliran darah otot akan meningkat, menyebabkan vaso dilatasi otot-otot yang aktif sehingga oksigen dan

bahan gizi lain dalam jaringan jumlahnya meningkat dan curah jantung akan meningkat. Kecepatan aliran darah melalui kulit merupakan kecepatan yang berubah-ubah tergantung dari kecepatan kegiatan metabolisme tubuh dan suhu lingkungan. Dalam buku Pedoman Pijat Bayi (Roesli,2005) disebutkan bahwa salah satu manfaat dari terapi sentuhan atau pijat dapat meningkatkan nafsu makan dan berat badan. Apabila tindakan ini dilakukan secara teratur dan sesuai dengan tata cara dan tehnik pemijatan bayi, bisa menjadi terapi untuk mendapatkan manfaat bagi bayi.

V. Simpulan dan Saran

5.1. Simpulan

Berdasarkan data dan pembahasan dapat di tarik kesimpulan sebagai berikut:

- 1) Pijat bayi dapat memperbaiki kualitas tidur balita karena pijat bayi mampu melancarkan sirkulasi darah, melalui pijatan bayi akan memberikan efek relaksasi, merangsang otot motorik, mampu mengurangi rasa sakit dan membuat bayi tidur lebih lelap serta memperbaiki kualitas tidur.
- 2) Tata cara pijat bayi oleh praktisi di Praktek Bidan Mandiri Ni Made Sinarsari terdapat beberapa tahapan yaitu tahap awal menyiapkan alat dan bahan yang digunakan dimana alat yang digunakan dalam terapi pijat bayi berupa *bed massage* atau matras sebagai alas, handuk dan dalam pemijatan menggunakan jari-jari tangan serta bahan yang digunakan yaitu berupa minyak kelapa. Kemudian tahap selanjutnya berupa persiapan dari praktisi maupun klien, tahap terapi pijat bayi untuk memperbaiki kualitas tidur

balita yaitu berupa gerakan usapan lembut pada seluruh tubuh bayi di mulai dari pijatan kaki, kemudian perut, dada, tangan, muka, dan punggung setelanjutnya dilakukan tahapan evaluasi dan tahapan terakhir yaitu merencanakan tindak lanjut dari pijat bayi.

- 3) Implikasi yang ditimbulkan setelah melakukan terapi pijat bayi yaitu (1) peningkatan kualitas tidur, (2) balita lebih tenang dan nyaman, (3) meningkatkan kualitas fokus dan konsentrasi, (4) meningkatkan nafsu makan.

5.2. Saran

Berdasarkan simpulan di atas dapat disarankan beberapa hal sebagai berikut:

- 1) Kepada orang tua agar menerapkan upaya dalam hal pentingnya jam tidur balita untuk tumbuh kembang dan kualitas dari balita.
- 2) Kepada masyarakat umum dapat menjadikan terapi pijat bayi sebagai pilihan terapi tradisional komplementer yang relatif cukup efektif dan aman dalam memperbaiki gangguan kesehatan seperti memperbaiki kualitas tidur balita.
- 3) Diharapkan ada penelitian lebih lanjut dan mendalam tentang pijat bayi untuk menghasilkan karya ilmiah yang lebih sempurna.

Daftar Pustaka

- Gola, G. 2009. *Ayo Bangun! Dengan Bugur Karena Tidur Yang Benar*. Jakarta : Hikmah.
- Jularani P. 2014. *Penjelasan anatomis tentang metode Abhyanga dengan referensi khusus untuk perlekatan otot*. From: [https://www-omicsonline-org.translate.google/open-](https://www-omicsonline-org.translate.google/open-access/physioanatomical-explanation-of-abhyanga-an-ayurvedic-massage-technique-for-healthy-life)

[access/physioanatomical-explanation-of-abhyanga-an-ayurvedic-massage-technique-for-healthy-life](https://www-omicsonline-org.translate.google/open-access/physioanatomical-explanation-of-abhyanga-an-ayurvedic-massage-technique-for-healthy-life) Diakses : 20 Desember 2021 Jakarta.

- Ranade, Subhash. 2007. *A Textbook Of Svasthavritta*. New Delhi : AK Lithographers
- Roesli, 2016. *Pedoman Pijat Bayi*. Jakarta: Jakarta
- Trubus Agriwidya Suryati, Naelatur Rizqiyah, and Eka Oktavianto. 2019. *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-10 Bulan Di Desa Tamanan Wilayah Kerja Puskesmas Banguntapan II*. Riset Informasi Kesehatan 8(1): 75.
- Santi, E. 2012. *Buku Pintar Pijat Bayi Untuk Tumbuh Kembang Optimal Sehat dan Cerdas*. Yogyakarta : Pinang Merah Publisher.
- Subakti, DR. 2008. *Keajaiban Pijat Bayi dan Balita*. Jakarta : Wahyu Media.
- Suranto, A. 2011. *Pijat Anak*, Cetakan Pertama, Jakarta : Penebar Plus.
- Tang, Aco & Djohan Aras. 2018. *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-4 Bulan*. Prodi Fisioterapi, Fakultas Keperawatan, Universitas Hasanuddin.
- Wiryanatha, Ida Bagus. 2019. *Sehat Dalam Ayurveda*. Program Studi Kesehatan Ayurveda, Fakultas Kesehatan Universitas Hindu Indonesia.
- Minarti, Aris. 2012. *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur*. pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur 7(6): 1–25.
- Maharani. 2012. *Berjuta Manfaat Pijat Bayi*. Bandung : Sumber Ilmu

- Oktoberiani, Rona R. 2010. *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Pijat Bayi Terhadap Praktik Pijat Bayi Di Polides Harapan Bunda Sukoharjo*. Skripsi Dipublikasikan. Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Prasetyo. 2009. *Teknik-teknik Tepat Memijat Bayi Sendiri Panduan Lengkap Dan Uraian Kemanfaatannya*. Yogyakarta : Diva Press.