

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^{1,2,3}
Program Studi Kesehatan Ayurveda, Fakultas Kesehatan, Universitas Hindu Indonesia, Denpasar
Bali 80238

dedekkresna45i@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 dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Berdasarkan 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 dan orang dewasa mengakibatkan gangguan perilaku, melemahnya performa/persentasi di sekolah dan berdampak pada keinginan untuk mengkonsumsi minuman untuk meningkatkan perhatian, seperti kafein,

nikotin, juga penggunaan obat-obatan 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. Dewasa ini pijat bayi dilakukan untuk tenaga medis seperti bidan. Hal ini terjadi karena pemerintah dalam hal ini telah 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 yang telah dilakukan oleh beberapa peneliti, ini memperlihatkan bahwa pijat bayi merupakan terapi yang masih dibutuhkan oleh masyarakat untuk tumbuh kembang anak

Terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian pijat 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 untuk membuatnya kuat dan bebas dari penyakit. Pijat *Abhyanga* berasal dari Ayurveda, obat dianggap suci di India selama lebih dari 4000 tahun. Ayurveda di India merupakan 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 secara tujuan terapeutik maupun pencegahan telah digunakan dengan hasil yang bagus. Akan 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 menggunakan 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, dan keabsahan data.

III. Hasil Penelitian

Hasil penelitian yang didapat berdasarkan hasil wawancara peneliti terhadap 18 orang tua pasien balita yang sedang menjalani terapi pijat bayi untuk memperbaiki

kualitas tidur balita menyatakan anaknya mengalami permasalahan diantaranya gangguan tidur, sulit untuk konsentrasi, batuk, pilek, rewel, penurunan nafsu makan, dan hiperaktif sehingga orang tua tersebut memilih pengobatan dengan menggunakan terapi pijat bayi sebagai pengobatan alternatif dan aman untuk anaknya.

Selain pendapat dari klien, penulis juga memaparkan hasil wawancara dari para praktisi pijat bayi diantaranya seperti, Praktisi Ni Made Sinarsari (Penanggung jawab dan Terapis) pada tanggal 20 Maret, 14 April, dan 10 Mei 2022 mengatakan bahwa pijat bayi adalah salah satu teknik penyehatan meliputi pencegahan maupun pemulihan dari suatu kondisi. Pijat bayi juga merupakan tradisi turun temurun leluhur yang saat ini sudah terjadi pergeseran ketika pijat bayi menjadi *trend* di kalangan masyarakat. Pijat bayi merupakan terapi sentuhan dan tidak hanya diberikan kepada bayi yang memiliki masalah pada tumbuh kembangnya tetapi dapat juga diberikan kepada bayi yang sehat sebagai stimulasi dan pencegahan. Klien yang melakukan terapi pijat di tempat Praktek Bidan Mandiri Ni Made Sinarsari mengaku senang dengan hasil yang didapat setelah anaknya mendapat terapi pijat bayi.

Praktisi Ni Komang Esawitri Aprilia (Terapis) pada wawancara 20 Maret, 14 April, dan 10 Mei 2022 menyatakan bahwa situasi pijat bayi saat ini sudah sangat berkembang di kalangan masyarakat. Pijat bayi merupakan salah satu mata kuliah yang didapat ketika pendidikan D3 Kebidanan dan pelatihan khusus pijat bayi. Menurutnya, pijat bayi merupakan gerakan pijatan halus yang memiliki manfaat untuk meningkatkan berat badan bayi dan membuat tidur bayi lebih nyaman. Sedangkan menurut Praktisi Handrini Listiana Okta mengatakan bahwa pijatan yang diberikan kepada bayi bertujuan untuk menstimulasi tumbuh kembang dan membantu memulihkan gangguan tumbuh kembang bayi.

Hasil wawancara terhadap tata cara pijat bayi dalam perbaikan kualitas tidur balita

dikatakan bahwa menurut Praktisi Ni Made Sinarsari bahwa 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 dan data objektif. Data subjektif didapatkan dari keluarga klien yang mengeluhkan anaknya rewel, mengalami gangguan tidur seperti terbangun di malam hari. Secara objektif dapat dilihat dari kondisi balita terlihat lemas, rewel, nafsu makan mulai berkurang dan menjadi pemarah. Persiapan pre-interaksi artinya petugas yang mesti menyiapkan diri sebelum melakukan terapi yaitu dimulai dengan berdoa, mencuci tangan, menggunakan alat bantu, menggunakan alat pelindung diri (APD), kemudian dilakukan persiapan klien dimana klien harus dipastikan dalam keadaan nyaman, sehat dan dalam kondisi yang tidak ada kontraindikasi untuk dilakukan pemijatan seperti 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. Kemudian, dilakukan edukasi pada orang tua balita untuk ikut serta dalam memperhatikan sesi pijat bayi dengan harapan agar dapat mempraktekannya dirumah.

Praktisi Ni Komang Esawitri Aprilia menjelaskan bahwa teknik pijat dilakukan pada seluruh tubuh dan ditambah dengan penekanan pada titik terang pericardium 6. Pemijatan bayi berbeda dengan pemijatan lainnya dimana terdapat perbedaan pada teknik pemijatan, tekanan / tenaga saat dilakukan pemijatan dan beberapa titik-titik pemijatan. Dan untuk mengetahui perkembangan kondisi klien biasanya dilakukan observasi keadaan umum anak dan melakukan wawancara terhadap orang tua balita.

Hasil Wawancara Terhadap Implikasi Yang Ditimbulkan Setelah Pijat Bayi Dalam Perbaikan Kualitas Tidur Balita. 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

Berdasarkan analisis data yang diperoleh bahwa terapi pijat bayi adalah 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). Untuk mencapai tujuan dan memaksimalkan manfaat dari terapi pijat bayi harus memperhatikan cara pelaksanaan intervensi terapi pijat bayi tersebut. Dari catatan berbagai literatur pelaksanaan terapi pijat bayi sangat bervariasi. Berdasarkan analisis jurnal terkait 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).

Salah satu 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 bisa membuat bayi lebih sehat dan tidak rewel. Pijat bayi juga bisa membuat otot bayi lebih kuat, imunitasnya meningkat, menaikkan berat badan bayi, mengurangi rasa sakit, dan membuat tidur bayi lebih lelap. Pijat bayi bisa merangsang otot motorik, memperbaiki kekebalannya serta menambah jumlah produksi darah putih yang membuat menjadi lebih sehat. Pijatan pada 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 termuat pada beberapa pustaka Ayurveda. Seperti yang tertulis dalam pustaka Caraka Samhita (dalam Ranade, 2007:13), Bab Sutra Sthana 11, sloka 35 yang biasa ditulis C.Su.11:35 disebutkan bahwa Tri Upastambha terdiri dari: Ahara, Nidra dan Brahmacharya. Ahara hubungannya dengan makanan, Nidra hubungannya dengan pola tidur termasuk didalamnya adalah pengaturan saat istirahat. Sedangkan brahmacharya 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. Pada kondisi ini seseorang diperkirakan mengidap kurang harmonisan terjadi pada pusat tidur di otak. 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 untuk tidur 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

	Waktu tidur yang dibutuhkan
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 *tridosha*. Keseimbangan *tridosha* 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 bisa 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 (Wiryathana, 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.

Persiapan klien yaitu 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 amanese (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 setelah bayi mendapatkan pijat Bayi yaitu sebagai berikut: 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 merasa rileks. Menurut Maharani (2009:13) pijat dapat merangsang keluarnya hormon endorphin yang bisa menurunkan nyeri sehingga bayi menjadi tenang dan mengurangi frekuensi 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 meringankan 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

Berdasarkan hasil pembahasan yang telah dipaparkan maka simpulan yang diperoleh sebagai berikut:

1. Pijat bayi dapat memperbaiki kualitas tidur balita karena pijat bayi mampu melancarkan sirkulasi darah, memberikan efek relaksasi, merangsang otot motoric, mampu mengurangi rasa sakit, membuat bayi tidur lebih lelap serta memperbaiki kualitas tidur.
2. Tata cara pijat bayi dimulai dengan tahap awal menyiapkan alat dan bahan yang akan digunakan. Kemudian, persiapan dari praktisi maupun klien. Setelah itu dilakukan terapi dengan gerakan usapan lembut pada seluruh tubuh bayi yang dilanjutkan dengan evaluasi serta tahapan terakhir dengan merencanakan tindak lanjut dari pijat bayi.
3. Implikasi yang ditimbulkan setelah melakukan terapi pijat bayi yaitu adanya peningkatan kualitas tidur, balita lebih tenang dan nyaman, meningkatkan kualitas fokus dan konsentrasi, dan meningkatkan nafsu makan

Berdasarkan pembahasan dan simpulan di atas, maka dapat disarankan beberapa hal sebagai berikut :

1. Kepada orang tua agar menerapkan upaya dalam hal memperhatikan tumbuh kembang anaknya, mulai

- dari kondisi tidur balita, sehingga orang tua harus lebih membuka wawasan untuk mengetahui pentingnya jam tidur balita untuk tumbuh kembang dan kualitas tidur balita.
2. Kepada masyarakat umum dapat menjadikan terapi pijat bayi sebagai pilihan terapi tradisional komplementer dikarenakan pijat bayi relatif cukup efektif dan aman dalam memperbaiki gangguan kesehatan seperti memperbaiki kualitas tidur balita dan menstimulasi tumbuh kembang balita.
 3. Diharapkan ada penelitian lebih lanjut dan mendalam tentang pijat bayi untuk menghasilkan karya ilmiah yang lebih sempurna.

Daftar Pustaka

- Andi. 2009. Pengetahuan dan Sikap Remaja SMA Santo Thomas I Medan Terhadap Jerawat. (Karya Tulis Ilmiah). Universitas Sumatera Utara. Medan.
- Barlina, Rigen & Torar, Danny. 2008. Diversifikasi Produk Virgin Coconut Oil (VCO). Jurnal Litbang Pertanian.
- Bungin, Burhan. 2011. Metodologi Penelitian Kualitatif. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Hartati, S.Y., Balitro. (2013). Khasiat Kunyit Sebagai Obat Tradisional dan Manfaat Lainnya. Warta Penelitian dan Pengembangan Tanaman Industri. Jurnal Puslitbang Perkebunan. 19: 5 - 9.
- Hebbar, JV. tt. Coconut Oil-Bad or Good, Benefits, Ayurvedic and Contemporary Views. URL: <https://www.easyayurveda.com/2011/02/10/coconut-oil-bad-or-good-benefits-ayurvedic-and-contemporary-views/> (diakses pada 23 Oktober 2022).
- Lina. 2008. Standarisasi Ekstrak Rimpang Kunyit (Curcuma Domestica Val.). Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.
- Maharani, Reka Agni. 2017. Mengenal Perbedaan Coconut Oil dan Virgin Coconut Oil. URL: <https://www.lemonilo.com/blog/mengenal-perbedaan-coconut-oil-dan-virgin-coconut-oil> (diakses pada 23 Oktober 2022).
- Marisa Asnia, dkk. 2019. Pemanfaatan Rimpang Kunyit (Curcuma longa.) Sebagai Perawatan Kecantikan Kulit (700). [https://www.unisbank.ac.id/ojs/index.php/sendu/article /7315](https://www.unisbank.ac.id/ojs/index.php/sendu/article/view/7315) (diakses pada 13 desember 2021)
- Madjid, Emma. 2011. 500 Rahasia Cantik Alami. Jakarta: PT. Gramedia
- Mukhriani, Y. 2014. Ekstraksi, Pemisahan Senyawa Identifikasi Senyawa Aktif. Jurnal Kesehatan. 7(2):361-367.
- Nala, Ngurah. 2001. Ayurveda I. Denpasar: Upada Sastra
- Nala, Ngurah. 2001. Ayurveda II. Denpasar: Upada Sastra
- Oktavian, Aldi; Suhendra, Lutfi; Wartini, Ni Made. 2020. Pengaruh Ukuran Partikel dan Waktu Maserasi terhadap Ekstrak Virgin Coconut Oil (VCO) Kunyit (Curcuma longa L.) sebagai Pewarna Alami. Jurnal Rekayasa dan

- Manajemen Agroindustri Vol. 8, No. 4, 524-534.
- Oktora, L., 2006. Pemanfaatan Obat Tradisional Dengan Pertimbangan Manfaat dan Khasiatnya. *Majalah Ilmu Kefarmasian*. 3(1). 1-7.
- Razaqtiar, Zaafril. 2020. Empat Alasan Mengapa Harus Membersihkan Wajah di Malam Hari Sebelum Tidur. URL: <https://jatimnet.com/4-alasan-mengapa-harus-membersihkan-wajah-di-malam-hari-sebelum-tidur> (diakses pada 29 September 2022).
- Ritzer, George. 2011. *Sosiologi Ilmu Pengetahuan Berparadigma Ganda*, Jakarta: Rajawali Pers.
- Rosita, Wulang T. 2013. *Makna Cantik Bagi Wanita (Studi Tentang Pemaknaan Wanita Konsumen Natasha Mengenai Kecantikan)*. Tesis. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Suharmadi, S. H. dan E.Enjarlis. 2016. Pemurnian Virgin Coconut Oil Menggunakan Zeolit 3a Sebagai Bahan Baku Obat Kulit. *Jurnal Bahan Alam Terbarukan*. 5(2):61-67.
- Sundari, Ratna. 2016. *Pemanfaatan Dan Efisiensi Kurkumin Kunyit (Curcuma Domestica Val.) Sebagai Indikator Titrasi Asam Basa*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia
- Susanti, Susi. 2015. *500 Rahasia Cantik Alami Bersih & Bercahaya*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia
- Syah, A.N.A. (2005). *Perpaduan Sang Penakluk Penyakit*. Jakarta: Penerbit Agro Media Pustaka.
- Tilaar, Martha. 2012. *Facial pedia For Healthy Lively Skin*. Jakarta: Salonpro
- Winata, E. dan Yunianta. 2015. Ekstraksi Antosianin Buah Murbei (*Morusalba L.*) Metode Ultrasonic Batch (Kajian Waktu Dan Rasio Bahan: Pelarut). *Jurnal Pangan dan Agroindustri*. 3(2):773-783.