

Optimalisasi Manajemen Waktu Tidur dengan Metode Pijat Bayi Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Tidur Bayi di Desa Dawuan, Kecamatan Dawuan, Kabupaten Majalengka

Ahmad Jaelani¹, Windri Dewi Ayu², Rian Maulana Yusuf³, Ikah Atikah⁴

^{1,2,3,4} Universitas YPIB Majalengka, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Ahmad Jaelani

E-mail: Ahmadjaelani1991@upi.edu

Abstrak

Bayi merupakan manusia yang ber usia 0 – 12 bulan, yang mana pada masa ini terjadi proses tumbuh kembang sangatlah cepat. Apabila bayi mengalami gangguan tidur maka dapat memengaruhi kualitas tidur pada bayi tersebut dan sangat memungkinkan bayi mengalami penurunan kekebalan tubuh, gangguan pertumbuhan, perkembangan fisik, dan mempunyai dampak terhadap tumbuh kembang otak bayi dan biasanya masalah tidur yang dialami bayi bisa menetap ataupun terulang. Tujuan dari pengabdian kepada Masyarakat ini untuk menyampaikan informasi dan mengevaluasi efektivitas pijat bayi dalam meningkatkan pemenuhan manajemen waktu tidur pada bayi di Desa Dawuan, Kec. Dawuan, Kab. Majalengka, Metode yang digunakan dalam menyelesaikan permasalahan pemenuhan waktu tidur bayi melalui optimalisasi manajemen waktu tidur dengan pijat bayi. Pengabdian kepada Masyarakat ini terbagi menjadi 6 kegiatan yang diawali dengan pendataan responden, dilanjutkan melaksanakan pretest, kemudian dilanjutkan dengan implementasi pijat bayi lalu setelahnya dilakukan analisis 3-6 hari dengan mengaplikasikan manajemen waktu tidur, diakhir kegiatan dilakukan posttest untuk mengetahui tingkat pengetahuan responden dalam pemenuhan kebutuhan waktu tidur terhadap manajemen waktu tidur dengan metode pijat bayi guna meningkatkan tumbuh kembang bayi.

Kata kunci - Manajemen Waktu tidur, Pijat Bayi, Kebutuhan Waktu Tidur

Abstract

A baby is a human aged 0–12 months, during which the growth and development process occurs very rapidly. If a baby experiences sleep disorders, it can affect their sleep quality and may lead to decreased immunity, growth disturbances, physical development issues, and impaired brain development. Additionally, sleep problems in babies can persist or recur. The purpose of this community service program is to provide information and evaluate the effectiveness of baby massage in improving sleep time management for babies in Dawuan Village, Dawuan District, Majalengka Regency. The method used to address the issue of sleep time fulfillment in babies is through optimizing sleep time management with baby massage. This community service program consists of six activities, beginning with respondent data collection, followed by a pretest. Then, baby massage is implemented, after which a 3–6 day analysis is conducted while applying sleep time management. At the end of the program, a posttest is conducted to assess the respondents' knowledge of sleep time management using the baby massage method to support the baby's growth and development.

Keywords - Time Sleep Management, Baby Massage. Fulfillment Of Baby Sleep

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah suatu proses pembuahan dalam rangka melanjutkan keturunan yang terjadi secara alami menghasilkan janin yang tumbuh di rahim ibu. Kehamilan terbagi dalam 3 trimester, dimana trimester pertama berlangsung 12 minggu, trimester kedua 15 minggu (minggu ke-13 hingga ke-27), dan trimester ketiga 13 minggu (minggu ke-28 hingga ke-40). Kehamilan dapat memicu sekaligus memacu terjadinya perubahan tubuh baik secara anatomis, fisiologis, maupun biokimiawi. Perubahan yang paling mendasar yaitu berupa penambahan berat badan (Kementerian Kesehatan RI, 2012). Dalam artikel yang diterbitkan oleh (Departemen Kesehatan RI, 2020) menyatakan Kehamilan adalah masa dimana terdapat janin di dalam rahim seorang Perempuan.

Sementara itu menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN, 2015) kehamilan adalah sebuah proses yang diawali dengan keluarnya sel telur yang matang pada saluran telur yang kemudian bertemu dengan sperma yang keduanya menyatu membentuk sel yang akan tumbuh. Proses terjadinya kehamilan adalah saat seorang wanita yang membawa sel embrio di dalam tubuhnya. Secara medis, ibu hamil disebut gravida, sedangkan calon bayi yang dikandungnya saat awal kehamilan disebut embrio yang nantinya akan disebut janin sampai waktu kehamilan tiba.

Bayi adalah aset bangsa yang berharga serta penerus masa depan bangsa. Oleh sebab itu sangat penting untuk memperhatikan dan memprioritaskan pertumbuhan dan perkembangan bayi. Bayi merupakan manusia yang berusia 0 – 12 bulan, yang mana pada masa ini terjadi proses tumbuh kembang sangatlah cepat dan sangat menentukan perkembangan anak di masa depan. Agar periode tersebut berkembang sesuai dengan harapan, maka anak harus mendapat stimulasi yang tepat sejak dini supaya otak anak dapat berkembang secara maksimal dan terjadinya gangguan pertumbuhan (Handriana & Nugraha, 2019) Masa bayi adalah masa keemasan sekaligus masa kritis perkembangan seseorang (Yuyun Bewelli Fahmi, 2024). Dikatakan masa kritis karena pada masa ini bayi sangat peka terhadap lingkungan dan dikatakan masa keemasan karena masa bayi berlangsung sangat singkat dan tidak dapat diulang kembali (BKKBN, 2021).

Bayi menghabiskan jumlah rata-rata waktu tidur sekitar 13 jam sehari (55% dalam 24 jam). Tidur merupakan prioritas utama bagi bayi, karena pada saat inilah terjadi repair neuro-brain dan kurang lebih 75% hormon pertumbuhan diproduksi. (BKKBN, 2021) Tidur yang tidak berkualitas adalah dimana bayi mengalami gangguan tidur jika pada malam hari tidurnya kurang dari 9 jam, terbangun lebih dari 3 kali dan lama terbangunnya lebih dari 1 jam. Selama tidur bayi terlihat selalu rewel, menangis dan sulit jatuh tidur kembali. Bila hal tersebut sering terjadi pada kebiasaan tidur bayi, maka akan sangat mempengaruhi pertumbuhan anak, baik secara fisik maupun psikis (Dewi & Larasati, 2023). Apabila bayi mengalami gangguan tidur maka dapat mempengaruhi kualitas tidur pada bayi tersebut dan sangat memungkinkan bayi mengalami penurunan kekebalan tubuh, gangguan pertumbuhan, perkembangan fisik, dan mempunyai dampak terhadap tumbuh kembang otak bayi dan biasanya masalah tidur yang dialami bayi bisa menetap ataupun terulang kembali (Saintikom et al., 2024) Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti pada bulan November tahun 2023 melalui wawancara diketahui sebanyak 8 orang bayi di Desa Dawuan Kecamatan Dawuan Kabupaten Majalengka mengalami gangguan tidur berupa seringnya terbangun di malam hari hingga membuat ibu menjadi kurang nyaman karena pola tidurnya yang terus berubah, hal ini pula yang menjadi alasan beberapa ibu mengalami *baby blues*. Selain itu, gangguan tidur pada bayi juga dapat berdampak pada masa pertumbuhan dan perkembangan bayi. Maka dari itu, dari hasil wawancara penulis tertarik untuk memberikan pelayanan pijat bayi dengan tim dosen dan mahasiswa di Desa Dawuan, Kecamatan Dawuan, Kabupaten Majalengka guna meningkatkan derajat Kesehatan ibu dan anak. Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk mengoptimalkan manajemen waktu tidur dengan metode pijat bayi untuk meningkatkan kualitas tidur bayi guna memenuhi kebutuhan tidur bayi agar tumbuh kembang dan manajemen terpadu balita sakit tercapai sesuai dengan pemantauan Kesehatan dalam meningkatkan derajat Kesehatan ibu dan anak.

METODE

Pengabdian ini dilaksanakan pada bulan November 2024. Kegiatan ini dilaksanakan dalam bentuk pelayanan Kesehatan dengan mengoptimalkan manajemen waktu tidur dengan metode pijat bayi secara langsung kepada ibu dan anak yang telah bersedia menjadi responden dalam kegiatan pengabdian masyarakat.

Kegiatan pengabdian ini dilakukan melalui metode survey langsung dengan responden terpilih. Adapun tahapan dalam kegiatan ini yaitu:

1. Survey awal dengan melakukan pemeriksaan dengan menggunakan lembar checklist pretest sebelum diberikan pijat bayi. Hal ini dilakukan untuk mengidentifikasi pengetahuan ibu tentang kebutuhan tidur bayi.
2. Melakukan pengabdian dalam memberikan pelayanan pijat bayi sesuai dengan SOP yang telah ditetapkan selama pengabdian kepada masyarakat berlangsung.
3. Menganalisis data selama 3 sesi selama 6 hari yang didapatkan untuk mengetahui efektifitas implementasi pijat bayi guna mengoptimalkan manajemen waktu tidur dalam pemenuhan kebutuhan tidur bayi.
4. Mengaplikasikan manajemen waktu tidur dengan pengaturan waktu tidur bayi guna mencapai durasi tidur bayi yang ideal tergantung pada usianya agar ia mendapatkan istirahat yang cukup dan teratur.
5. Survey akhir dengan melakukan pemeriksaan menggunakan lembar checklist posttest setelah diberikan pengetahuan tentang pemenuhan manajemen waktu tidur dengan metode pijat bayi.
6. Setelah kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan, kemudian dibuat laporan dan evaluasi terhadap kegiatan tersebut. Melalui kegiatan ini, program studi ilmu keperawatan berperan aktif kepada masyarakat untuk terciptanya disiplin waktu tidur bayi guna mencapai derajat Kesehatan tumbuh dan kembang bayi secara optimal. Dalam kegiatan ini, evaluasi akan diadakan untuk mengetahui pemahaman ibu terhadap aktivitas dan rutinitas bayi dalam mengoptimalkan manajemen waktu tidur.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dimulai pada Selasa 22 November 2024, pada tahap ini dilakukan pretest pada 5 responden di Desa Dawuan, Kecamatan Dawuan. dan mendapatkan hasil sebagai berikut:

Kualitas tidur pada bayi sebelum diberikan pijat bayi

Berikut merupakan Kualitas tidur pada bayi sebelum diberikan pijat bayipada seluruh responden, dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 1.

Kualitas tidur pada bayi sebelum diberikan pijat bayi			
No	Responden	%	Keterangan
1.	2	40%	Buruk
2.	3	60%	Cukup
Jumlah	5	100%	-

Berdasarkan tabel 1 bahwa terdapat dari 5 responden (100%) Sebelum di lakukan pijat bayi yaitu 2 responden (40%) dengan Kualitas tidur buruk, 3 Responden (60%) dengan Kualitas tidur cukup.

Kegiatan selanjutnya kemudian dilakukan pada Kamis 24 November 2024 kepada 5 responden di Desa Dawuan, Kecamatan Dawuan.

Kualitas tidur pada bayi setelah diberikan pijat bayi

Berikut merupakan Kualitas tidur pada bayi setelah diberikan pijat bayi pada seluruh

responden, dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 2.
Kualitas tidur pada bayi setelah diberikan pijat bayi

No	Responden	%	Keterangan
1.	1	20%	Cukup
2.	4	80%	Baik
Jumlah	5	100%	-

Berdasarkan data pada tabel 2 bahwa terdapat dari 5 responden (100%) Sesudah di lakukan pijat bayi yaitu 4 responden (80%) dengan Kualitas tidur baik, 1 Responden (20%) dengan Kualitas tidur cukup.

Implementasi pijat bayi terhadap pemenuhan kebutuhan tidur bayi

Hasil analisa data implementasi pijat bayi terhadap pemenuhan kebutuhan tidur bayi, dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 3.
Implementasi pijat bayi terhadap pemenuhan kebutuhan tidur bayi

No	Sebelum dilakukan pijat bayi	Kualitas tidur bayi	Sesudah dilakukan pijat bayi	Kualitas tidur bayi	Ket.
1.	40%	Buruk	20%	Cukup	Meningkat
2.	60%	Cukup	60%	Baik	Meningkat
Jumlah	100%	-	100%	-	-

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa kualitas tidur pada bayi sebelum diberikan pijat bayi menunjukkan (80%) responden mengalami kualitas tidur buruk dan (20%) mengalami Kualitas tidur cukup.



Gambar 1.
Kegiatan survey pretest



Gambar 2.
Kegiatan pijat bayi



Gambar 3.
Kegiatan survey posttest

Kualitas tidur pada bayi sebelum diberikan pijat bayi

Berdasarkan hasil penelitian implementasi pijat bayi terhadap pemenuhan kebutuhan tidur bayi di Desa Dawuan Kecamatan Dawuan Kabupaten Majalengka, dari 5 responden didapatkan data hasil pengukuran kualitas tidur pada bayi sebelum diberikan pijat bayi yakni sebanyak 3 responden (60%) mengalami kualitas tidur cukup. Sehingga dapat diketahui bahwa kualitas tidur pada bayi sebelum diberikan pijat bayi adalah cukup. Hal ini yang membuat ibu menjadi kurang nyaman karena pola tidurnya yang terus berubah, hal ini pula yang menjadi alasan beberapa ibu mengalami baby blues. Selain itu, gangguan tidur pada bayi juga dapat berdampak pada masa pertumbuhan dan perkembangan bayi. Terbukti ketika dilakukan penelitian, responden mengungkapkan mengalami insomnia atau sulit tidur karena pola tidurnya yang terus berubah. Beberapa diantaranya mengungkapspksn lebih dering tertidur di siang hari dan bangun di malam hari.

Kualitas tidur pada bayi setelah diberikan pijat bayi

Berdasarkan hasil penelitian implementasi pijat bayi terhadap pemenuhan kebutuhan tidur bayi di Desa Dawuan Kecamatan Dawuan Kabupaten Majalengka, dari 5 responden didapatkan data hasil pengukuran kualitas tidur pada bayi setelah diberikan pijat bayi yakni sebanyak 4 responden (80%) mengalami kualitas tidur baik. Sehingga dapat diketahui bahwa kualitas tidur pada bayi setelah diberikan pijat bayi adalah baik. Hal tersebut dikarenakan peneliti telah melakukan implementasi pijat bayi selama 15 menit sebanyak 2 kali yaitu pada hari pertama dan hari kedua, sehingga memberikan efek relaksasi dan dapat meningkatkan kualitas tidur bayi.

Implementasi pijat bayi terhadap pemenuhan kebutuhan tidur bayi

Berdasarkan hasil penelitian implementasi pijat bayi terhadap pemenuhan kebutuhan tidur bayi di Desa Dawuan Kecamatan Dawuan Kabupaten Majalengka, dari 5 responden didapatkan data hasil pengukuran kualitas tidur pada bayi setelah diberikan pijat bayi menunjukkan (100%) responden mengalami peningkatan kualitas tidur. Sehingga implementasi pijat bayi terhadap pemenuhan kebutuhan tidur bayi merupakan cara yang efektif karena adanya peningkatan kualitas tidur yang signifikan. Maka hal ini berarti penelitian yang dilakukan oleh peneliti selaras dengan teori yang dipaparkan oleh Sari, W dan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya.

Manajemen waktu tidur terhadap durasi yang ideal pada kebutuhan tidur bayi

Berdasarkan hasil implementasi, manajemen waktu tidur diatur dengan durasi tidur bayi yang ideal tergantung pada usianya. Berikut durasi tidur bayi yang disarankan:

- a. Bayi baru lahir (0-3 bulan) disarankan tidur 14-17 jam per hari
- b. Bayi usia 4-11 bulan disarankan tidur 12-15 jam per hari
- c. Batita usia 1-2 tahun disarankan tidur 11-14 jam per hari
- d. Balita usia 3-5 tahun disarankan tidur 10-13 jam per hari

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan pada bulan Juni 2024 di Desa Dawuan Kecamatan Dawuan Kabupaten Majalengka dengan responden yang berjumlah 5 orang, maka penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Kualitas tidur pada bayi sebelum diberikan pijat bayi di Desa Dawuan Kecamatan Dawuan Kabupaten Majalengka yakni mengalami kualitas tidur buruk dan lainnya (60%) dengan kualitas tidur cukup.
- b. Kualitas tidur pada bayi setelah diberikan pijat bayi di Desa Dawuan Kecamatan Dawuan Kabupaten Majalengka yakni 4 responden lainnya (80%) dengan kualitas tidur baik.
- c. Optimalisasi manajemen waktu tidur dengan implementasi pijat bayi terhadap pemenuhan kebutuhan tidur bayi di Desa Dawuan Kecamatan Dawuan Kabupaten Majalengka menunjukkan 100% responden mengalami peningkatan kualitas tidur.

DAFTAR PUSTAKA

- BKKBN. (2015). Rencana Strategis Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. *Bkkbn, 2019*, 1–43.
- BKKBN. (2021). *Pendampingan Keluarga Ibu Hamil dan Pasca Persalinan*. 54. <https://lms-elearning.bkkbn.go.id/mod/resource/view.php?id=3097&forceview=1>
- Dewi, R., & Larasati, T. (2023). Pengaruh Pijat Bayi Dengan Essensial Lavender Oil Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 14(1), 296–302.
- Handriana, I., & Nugraha, Y. (2019). Gambaran Kualitas Tidur Bayi Usia 3 – 6 Bulan Setelah Dilakukan Pijat Bayi Menggunakan Ensetial Oil Lavender Di Wilayah Kerja Puskesmas Cigasong Kabupaten Majalengka. *Seminar Nasional Widya Husada 1 "Strategi Dan Peran SDM Kesehatan Dalam Meningkatkan Derajat Kesehatan Di Era Revolusi Industri 4.0,"* 4(d), 627.
- Kementrian Kesehatan RI. (2012). *Profil Data Kesehatan Indonesia Tahun 2012*, http://www.depkes.go.id/Profil_Data_Kesehatan_indonesia_Tahun_2012
- Menteri Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/MENKES/425/2020. In *Molecules* (Vol. 2, Issue 1, pp. 1–12).
- Saintikom, J., Sains, J., Informatika, M., Sinaga, A. S., Ramen, S., & Mulyani, S. (2024). *Teknik Ensemble Dalam Machine Learning Untuk Menentukan Tingkat Akurasi Perkembangan Motorik Bayi 0-12 Bulan*. 23(MI), 418–425.
- Yuyun Bewelli Fahmi. (2024). *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Tumbuh*. 12(1), 61–71.