

Studi Kasus Penerapan Pijat Bayi terhadap Perubahan Tidur dan Menyusu pada Bayi (*Case Study of the Application of Infant Massage to Changes in Sleep and Breastfeeding in Infants*)

Riona Sanjaya¹, Komalasari Komalasari², Angelia Puspitasari³, Ainasari Ainasari⁴

Universitas Aisyah Pringsewu, Lampung^{1,2,3,4}

riona2212@gmail.com¹



Riwayat Artikel

Diterima pada 20 Oktober 2022
Direvisi pada 5 Desember 2022
Disetujui pada 28 Desember 2022

Abstract

Purpose: The purpose of this study was to determine the effect of infant massage on the quality of sleep and breastfeeding in infants. because infancy is a golden period or golden age because this period takes place quickly and cannot be repeated. This period is also known as a critical period, which requires adequate nutrition and stimulation to support optimal development and growth. The sensation of touch is very important early in a baby's life to adapt to its environment. Touch stimulation in infants influences positive psychosocial development. One-touch stimulation that can be given to babies is baby massage

Research Methodology: This research is a case study with the subject of three infants aged less than 2 months.

Result/findings: The results showed that there was a positive change in the duration of sleep and breastfeeding in infants after being given baby massage treatments. It is hoped that health workers, especially midwives, can provide education to parents regarding baby massage as a form of stimulation that parents can do at home.

Keywords: *Baby Massage, Breastfeeding, Sleep*

How to Cite: Sanjaya, R., Komalasari, K., Puspitasari, A., Ainasari, A. (2022). Studi Kasus Penerapan Pijat Bayi terhadap Perubahan Tidur dan Menyusu pada Bayi. *Ners Akademika*, 2(1), 17-20.

1. Pendahuluan

Proses tumbuh kembang anak dapat berlangsung secara alamiah, namun proses tersebut sangat tergantung kepada orang dewasa atau orang tua disekitar anak. Periode penting dalam tumbuh kembang anak adalah masa balita. Pada masa ini pertumbuhan dasar akan memengaruhi dan menentukan perkembangan anak selanjutnya. Pada masa balita perkembangan kemampuan bahasa, kreativitas, kesadaran sosial, emosional, dan intelegensia berjalan sangat cepat dan merupakan landasan perkembangan berikutnya. Pada periode kritis ini, diperlukan rangsangan atau stimulasi yang berguna agar potensinya berkembang. Perkembangan anak akan optimal bila interaksi diberikan sesuai kebutuhan anak pada berbagai tahap perkembangan bahkan sejak dalam kandungan (Sukeesi, Setiyani, & Esyuananik, 2016).

Stimulasi menjadi suatu kebutuhan penting bagi anak, namun pemberian stimulasi juga harus memperhatikan waktu yang tepat yaitu saat anak siap menerima stimulasi dari luar. Saat anak siap menerima stimulasi dari luar maka fase ini disebut periode kritis. Saat anak dalam periode kritis, maka stimulasi akan berdampak positif, namun apabila periode kritis terlewatkan maka stimulasi tidak berpengaruh lagi bagi anak. Anak yang banyak mendapat stimulasi cenderung lebih cepat berkembang (Sukeesi et al., 2016). Stimulasi adalah kegiatan merangsang kemampuan dasar anak usia 0 – 6 tahun agar anak tumbuh dan berkembang secara optimal. Kemampuan dasar anak yang dirangsang dengan

stimulasi terarah adalah kemampuan gerak kasar, kemampuan gerak halus, kemampuan bicara dan Bahasa serta kemampuan sosial dan kemandirian (Sukesi et al., 2016).

Stimulasi yang dapat diberikan pada bayi usia 0 – 3 bulan antara lain dengan mengajak bicara dengan lembut, dipeluk, dinyanyikan lagu untuk menstimulasi kemandirian bayi. Stimulasi kecerdasan anak dilakukan dengan mengajak anak bicara dan mendengarkan berbagai suara burung, suara music, ataupun radio. Motorik kasar anak dapat di stimulasi dengan melatih bayi mengangkat kepala pada posisi telungkup (*tummy time*) dan mengajak anak memperhatikan benda bergerak (Sukesi et al., 2016), dan juga pijat bayi. Pijat bayi merupakan salah satu bentuk stimulasi yang berguna bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Pijat bayi disebut juga sebagai stimulus touch atau terapi sentuh. Melalui pijat bayi akan terjadi komunikasi yang nyaman dan aman antara ibu dan bayinya (M. Korompis & Pesik, 2018). Pijat bayi akan menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah sehingga melancarkan aliran darah yang kemudian akan membuat asupan nutrisi tersebar dengan baik keseluruh tubuh dan asam laktat yang dipercaya penyebab tubuh terasa pegal bisa terangkut dan di daur ulang. Pijat bayi juga merangsang sel – sel untuk mengeluarkan endorphine, dan merangsang *homunuculus cerebri* yang dapat meningkatkan perkembangan otak (GSI, n.d.).

Pemijatan juga dipercaya dapat meningkatkan daya tahan tubuh, dengan cara meningkatkan aktivitas *neurotransmitter serotonin*, yaitu meningkatkan kapasitas sel reseptor yang mengikat *glucocorticoid (adrenalin)*. Proses ini akan menyebabkan terjadinya penurunan kadar hormone adrenalin (hormone stress). Penurunan kadar hormone stress ini akan meningkatkan daya tahan tubuh, terutama IgM dan IgG (GSI, n.d.).

Pijat bayi dapat dilakukan sejak bayi baru lahir bahkan pada bayi dengan berat lahir rendah (BBLR). Pijat bayi dapat meningkatkan berat badan pada BBLR lebih besar dari kelompok kontrol (Katili, 2018). Pijat bayi merupakan salah satu bentuk stimulasi yang berguna bagi perkembangan dan pertumbuhan anak. Pijat bayi merupakan seni perawatan dan pengobatan kesehatan, yang telah dipraktekkan selama berabad – abad yang lalu secara turun temurun (Anjani, Aulia, & Wibisono, 2018). Pijat bayi akan menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah sehingga melancarkan aliran darah yang kemudian akan membuat asupan gizi tersebar dengan baik keseluruh tubuh dan asam laktat yang dipercaya penyebab tubuh terasa pegal bisa terangkut dan di daur ulang. Pijat bayi juga merangsang sel – sel untuk mengeluarkan *endorphine*, dan merangsang *homunuculus cerebri* yang dapat meningkatkan perkembangan otak (GSI, n.d.) Pijat bayi berkembang dalam berbagai bentuk jenis gerakan, terapi, dan tujuan. Pijat bayi merupakan bentuk ungkapan rasa kasih sayang orang tua (ibu) dengan anaknya melalui sentuhan pada kulit. Sentuhan dan pelukan ibu merupakan kebutuhan dasar bayi. Sentuhan yang dihadirkan dalam pijatan – pijatan lembut untuk bayi merupakan sebuah stimulus yang penting dalam tumbuh kembang anak.

2. Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dan jenis penelitian menggunakan studi kasus. Penelitian di lakukan di PMB wilayah Kabupaten Tanggamus Lampung pada bulan Februari hingga April 2022. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 3 orang bayi berusia 14 hari, 30 hari dan 40 hari. terapi pijat dilakukan sebanyak 2 kali sehari selama 7 hari, dengan durasi 10 – 20 menit. Pijat dilakukan saat bayi terjaga (tidak dalam kondisi tidur), tidak melakukan pijat saat bayi menangis, dan pijatan dilakukan diantara waktu makan (bayi tidak dalam kondisi kenyang atau lapar). Tidak ada ketentuan baku kapan waktu pemijatan namun umumnya pijatan dilakukan pagi hari dan malam menjelang tidur.

3. Hasil dan Pembahasan

Setelah dilakukan pijat bayi sebanyak dua kali sehari selama 7 hari dengan durasi 10 – 20 menit, ibu mengatakan terjadi perubahan positif pada bayi, yaitu bayi menyusu lebih sering dan lama dan tidur bayi lebih nyenyak dibandingkan sebelum dilakukan terapi pijat. Hal ini dikarenakan pijatan mengubah gelombang otak dengan menurunkan gelombang alpha dan meningkatkan gelombang theta dan beta (GSI, n.d.). Selain itu frekuensi menyusu bertambah dan durasi menyusu pada bayi jadi lebih lama. Salah satu mekanisme dasar pijat bayi adalah aktivitas nervus vagus meningkatkan volume ASI yaitu

penyerapan makanan menjadi lebih baik. Karena peningkatan aktivitas nervus vagus menyebabkan bayi cepat lapar sehingga akan lebih sering menyusu pada ibunya. Semakin sering bayi menyusu maka produksi ASI akan semakin banyak, selain itu ibu yang memijat bayi akan merasa tenang yang berdampak positif pada peningkatan volume ASI, yang ada akhirnya akan berdampak pada kenaikan berat badan bayi (Harahap, 2019).

Mekanisme dasar pijat bayi salah satunya adalah sekresi beta endorfin yang dapat memengaruhi mekanisme pertumbuhan (Katili, 2018) dan merangsang fungsi pencernaan. Stimulasi taktil pada saat pijat bayi akan meningkatkan pelepasan enzim ornithine decarboxylase (OCD) yang merupakan enzim untuk tumbuh kembang pada bayi dan meningkatkan aktivitas saraf vagus yang akan menyebabkan peningkatan penyerapan enzim gastrin dan insulin, menyebabkan penyerapan makanan lebih baik, sehingga bayi akan cepat merasa lapar dan akan lebih sering menyusu yang pada akhirnya akan meningkatkan produksi ASI. Pijat bayi dapat meningkatkan rasa nyaman pada bayi sehingga sangat baik untuk perkembangan fisik dan emosional bayi (M. Korompis & Pesik, 2018; Susanti & Sari, 2021). Bayi yang sering lapar maka akan lebih sering menyusu. Payudara yang sering disusukan akan makin sering kosong, payudara yang kosong akan lebih banyak memproduksi ASI. Sehingga pijat bayi meningkatkan frekuensi menyusu dan meningkatkan produksi ASI (M. Korompis & Pesik, 2018).

Pijat bayi juga akan membuat tidur lebih lelap, meningkatkan kewaspadaan (*alertness*), dan konsentrasi. Hal ini karena pijatan akan mengubah gelombang otak, yaitu dengan menurunkan gelombang alpha dan meningkatkan gelombang beta dan theta (GSI, n.d.; M. D. Korompis, Tomboka, & Tendean, 2019). Sawitry (2019) menyatakan setelah dilakukan pijatan sebanyak 2 kali seminggu memiliki kualitas tidur yang lebih baik dari pada bayi yang tidak dipijat, kualitas tidur bisa dilihat dari peningkatan lama tidur bayi, dan berkurangnya frekuensi bangun selama periode tidur, saat menjelang tidur bayi tidak rewel dan bayi juga jarang terbangun di malam hari. Pijat bayi merupakan salah satu cara untuk mengatasi masalah tidur pada bayi. 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 (Sawitry, Kuntjoro, & Ariyanti, 2019).

Penelitian yang dilakukan Kusumastuti (2016), menyatakan bayi yang diberikan pijatan memiliki kualitas tidur dan perkembangan motorik yang lebih baik daripada kelompok kontrol. Peningkatan durasi tidur pada bayi yang diberikan pijat bayi disebabkan karena adanya peningkatan kadar aktivitas neurotransmitter serotonin yang dihasilkan pada saat pemijatan, sehingga kapasitas sel reseptor untuk mengikat glukokortikoid meningkat dan terjadilah penurunan kadar hormone adrenalin, sehingga menyebabkan perasaan rileks dan bayi merasa lebih nyaman dan tenang saat tidur (M. Korompis & Pesik, 2018; Kusumastuti, Tamtomo, & Salimo, 2016).

Bayi yang tidur lebih lama maka pertumbuhan dan perkembangannya akan tercapai secara optimal dan memungkinkan tubuh memperbaiki dan memperbaharui seluruh sel yang ada di dalam tubuh, karena saat tidur nyenyak pertumbuhan otak bayi akan mencapai puncaknya karena tubuh bayi akan memproduksi hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak daripada saat bayi terjaga (M. Korompis & Pesik, 2018). Oktaria, Hardono, Wijayanto, and Amiruddin (2022) Bayi yang ototnya dirangsang dengan pijatan akan merasa nyaman dan mengantuk. Kebanyakan bayi akan tidur lebih lama setelah pemijatan dilakukan. Selain tidur dalam waktu lama, bayi tampak tidur nyenyak dan tidak rewel seperti sebelumnya. Hal ini menunjukkan bahwa bayi merasa tenang setelah dipijat (M. D. Korompis et al., 2019). Terapi pijat dapat mengurangi stress, sekresi kortisol, dan meningkatkan sekresi hormone melatonin membuat bayi merasa lebih baik sehingga memperbaiki pola tidur dan meningkatkan berat badan bayi (Pratiwi, 2021).

Selain itu pijat bayi juga bermanfaat meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan sirkulasi darah dan pernafasan, merangsang pencernaan dan pembuangan, meningkatkan berat badan, mengurangi stress dan ketegangan, mengurangi kembung dan sakit perut, serta meningkatkan hubungan batin antar orang tua dan bayi (Anjani et al., 2018). Pijat bayi merupakan pengungkapan rasa kasih sayang antara orang

tua dengan anak lewat sentuhan pada kulit yang berdampak pada luar biasa (M. Korompis & Pesik, 2018).

4. Kesimpulan

Stimulasi harus dilakukan guna tercapainya pertumbuhan dan perkembangan bayi yang optimal. Stimulasi yang dapat dilakukan orang tua terhadap bayinya salah satunya pijat bayi. Hasil penelitian ini menyatakan pijat bayi memiliki efek positif terhadap durasi dan frekuensi menyusui dan menjadikan bayi tidur lebih nyenyak. Sehingga diharapkan tenaga kesehatan dapat memberikan edukasi pijat bayi pada setiap orang tua yang akan pulang kerumah pasca melahirkan, dan agar orang tua atau pengasuh dapat mempraktikkan pijat bayi sejak dini sebagai salah satu upaya stimulasi pada bayi.

Referensi

- Anjani, A. D., Aulia, D. L. N., & Wibisono, C. (2018). *Information Giving Effect To Knowledge Mothers With Babies Of Infant Massage*. GSI. (n.d.). *Baby Spa Training (Baby Massage, Baby Swim, and Baby Gym)*. Griya Sehat Indonesia.
- Harahap, N. R. (2019). Pijat Bayi Meningkatkan Berat Badan Bayi Usia 0-6 Bulan. *Jurnal Kesehatan Prima*, 13(2), 99–107.
- Katili, D. N. O. (2018). *Pengaruh Stimulasi Pijat Bayi Terhadap Kenaikan Berat Badan Pada Bayi Berat Lahir Rendah Di Kota Yogyakarta*.
- Korompis, M. D., Tomboka, S. G. J., & Tendean, S. C. (2019). Baby Massage Impact on Quality of Sleep for Baby Age 0-6 Months in Winenet Poskesdes I. *Proceeding 2nd Manado Health Polytechnic International Conference*, 97–101.
- Korompis, M., & Pesik, D. M. D. (2018). Pentingnya Pijat Pada 1000 Hari Pertama Kehidupan Anak. *PROSIDING Seminar Nasional Tahun 2018 ISBN: 2549-0931*, 1(3), 516–524.
- Kusumastuti, N. A., Tamtomo, D., & Salimo, H. (2016). Effect of massage on sleep quality and motor development in infant aged 3-6 months. *Journal of Maternal and Child Health*, 1(3), 161–169.
- Oktaria, M., Hardono, H., Wijayanto, W. P., & Amiruddin, I. (2022). Hubungan Pengetahuan dengan Sikap Diet Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Ilmu Medis Indonesia*, 2(2), 69-75. doi:10.35912/jimi.v2i2.1512
- Pratiwi, D. (2021). Literatur Review Terapi Pijat untuk Peningkatan Berat Badan pada Bayi Prematur dan atau Berat Badan Lahir Rendah (BBLR). *JIDAN (Jurnal Ilmiah Bidan)*, 8(2), 50–58.
- Sawitry, S., Kuntjoro, T., & Ariyanti, I. (2019). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Berat Badan Dan Lama Tidur BAYI. *MMJ (Mahakam Midwifery Journal)*, 4(1), 330–336.
- Sukesi, Setiyani, A., & Esyuananik. (2016). *Praktikum Asuhan Kebidanan Neonatus, Bayi, Balita dan Anak Pra Sekolah*. Retrieved from <http://bppsdmk.kemkes.go.id/pusdiksdmk/wp-content/uploads/2017/08/Praktikum-Asuhan-Kewbidanan-Neonatus-Komprehensif.pdf>
- Susanti, K., & Sari, D. N. (2021). The Effect of Infant Massage and Breast Care on the Frequency and Breastfeeding Duration of Baby at Puskesmas Siak Hulu II. *Science Midwifery*, 10(1, October), 223–228.