

PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG PIJAT BAYI MANDIRI PADA IBU MENYUSUI UNTUK PENINGKATAN KUALITAS TIDUR BAYI

1. Riska Aprilia Wardani, Program Studi Kebidanan, STIKES Dian Husada Mojokerto, Email : riskaaprilia1985@gmail.com
2. Vera Virgia, Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKES Dian Husada Mojokerto, Email : daphnequinn12@gmail.com
3. Nanik Nur Rosyidah, Program Studi Kebidanan, STIKES Dian Husada Mojokerto, Email : nurosyidah1409@gmail.com
Korespondensi : riskaaprilia1985@gmail.com

ABSTRAK

Permasalahan tidur pada bayi sering kali berkaitan dengan rendahnya pengetahuan ibu mengenai teknik dan manfaat pijat bayi sebagai salah satu metode non-farmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur. Banyak ibu yang belum memahami bahwa pijat bayi tidak hanya memberikan efek relaksasi, tetapi juga membantu mengatur pola tidur, meredakan ketegangan otot, serta menenangkan sistem saraf bayi. Akibat kurangnya pengetahuan ini, ibu cenderung tidak memasukkan pijat bayi dalam rutinitas harian, sehingga bayi lebih rentan mengalami gangguan tidur seperti sulit tidur, sering terbangun di malam hari, atau tidur yang tidak nyenyak. Ketidaktahuan ini menunjukkan perlunya edukasi yang tepat dan praktis bagi ibu agar mampu menerapkan pijat bayi secara mandiri sebagai upaya sederhana namun efektif untuk mendukung tidur yang berkualitas dan perkembangan optimal pada bayi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan menggunakan metode edukasi. Materi disampaikan kepada peserta kegiatan melalui kegiatan ceramah, diskusi dan tanya jawab. Evaluasi kegiatan dilakukan secara sumatif. Dari hasil sumatif yang dilakukan didapatkan pengetahuan peserta pengabdian kepada masyarakat tentang pijat bayi sebelum dilakukan kegiatan edukasi sebagian besar peserta memiliki pengetahuan kurang tentang pijat bayi yaitu sebanyak 11 peserta (73,3%), dan setelah dilakukan kegiatan edukasi didapatkan lebih dari separuh peserta kegiatan memiliki pengetahuan cukup tentang pijat bayi yaitu sebanyak 8 peserta (53,3%). Kegiatan transfer Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang pijat bayi, karena memberikan akses langsung kepada informasi yang akurat, terstruktur, dan mudah dipahami mengenai manfaat serta teknik pijat yang aman bagi bayi. Melalui kegiatan ini, ibu tidak hanya mendapatkan pengetahuan teoritis, tetapi juga keterampilan praktis yang dapat langsung diterapkan dalam perawatan sehari-hari. Dengan meningkatnya pengetahuan ibu, diharapkan pijat bayi dapat menjadi bagian dari rutinitas yang mendukung kesehatan fisik dan emosional bayi, termasuk dalam membantu bayi tidur lebih nyenyak dan tumbuh optimal.

Kata Kunci : Transfer IPTEK, Pengetahuan, Pijat Bayi, Kualitas Tidur

1. PENDAHULUAN

Permasalahan kesehatan pada bayi merupakan hal yang umum terjadi dan memerlukan perhatian khusus karena dapat memengaruhi tumbuh kembang secara keseluruhan. Salah satu masalah yang sering dijumpai adalah gangguan pencernaan seperti kolik, yang menyebabkan bayi rewel, menangis terus-menerus, dan sulit ditenangkan. Selain itu, kondisi seperti alergi makanan, infeksi ringan, atau masalah pernapasan juga dapat menimbulkan ketidaknyamanan yang membuat bayi sulit beristirahat dengan baik. Penanganan yang cepat dan tepat sangat penting untuk mencegah komplikasi serta mendukung pertumbuhan bayi secara optimal (Lutfiani et al., 2020). Salah satu permasalahan yang cukup penting namun sering diabaikan adalah kualitas tidur bayi. Tidur yang tidak cukup atau tidak berkualitas dapat berdampak negatif pada perkembangan otak, sistem kekebalan tubuh, serta keseimbangan emosi bayi. Bayi yang kurang tidur cenderung menjadi lebih rewel, sulit berkonsentrasi saat berinteraksi, dan memiliki risiko lebih tinggi terhadap gangguan perkembangan di kemudian hari. Faktor-faktor seperti lingkungan tidur yang tidak nyaman, jadwal tidur yang tidak konsisten, atau adanya gangguan kesehatan seperti pilek dan kolik dapat memengaruhi pola tidur bayi. Oleh karena itu, penting bagi orang tua untuk menciptakan rutinitas tidur yang baik dan memperhatikan faktor-faktor yang mendukung kualitas tidur bayi secara menyeluruh (Nurseha & Lintang, 2022).

Tidak ada data tertulis yang dilaporkan terkait permasalahan kualitas tidur yang dimiliki oleh bayi. Penelitian lintas di beberapa daerah Indonesia menunjukkan prevalensi masalah tidur pada bayi usia 0–36 bulan cukup tinggi. Sebuah studi di Tulungagung, Jawa Timur, menemukan bahwa sekitar 31 % bayi mengalami gangguan tidur, dengan 16 % memiliki durasi tidur malam kurang dari 9 jam dan sekitar 13 % mengalami bangun malam lebih dari 3 kali, serta sekitar 4 % mengalami periode bangun malam lebih dari 1 jam. Hasil penelitian ini menggambarkan bahwa meskipun banyak orang tua merasa tidur anaknya normal, kenyataannya masalah tidur bayi cukup umum dan sering terabaikan (Retnosari et al., 2021). Selain itu, kualitas tidur terbukti berhubungan erat dengan perkembangan bayi. Studi di Banguntapan II menemukan bahwa bayi dengan kualitas tidur baik (41,7 %) cenderung memiliki perkembangan normal lebih sering (52,8 %) dibanding bayi dengan kualitas tidur buruk yang lebih besar risikonya untuk perkembangan abnormal ($p = 0,001$) (Suryati & Oktavianto, 2021). Penelitian lain di Universitas Indonesia memperlihatkan bahwa bayi dengan kualitas tidur malam baik lebih sering mencapai panjang badan yang normal pada usia 1–6 bulan ($p = 0,002$, $r = 0,394$) (Arimbi et al., 2019). Selain itu, hasil dari kajian lintas negara sekaligus dari Finlandia dan Kanada (CHILD-SLEEP dan Finnbrain) menunjukkan bahwa meskipun kualitas tidur sangat bervariasi terutama selama dua tahun pertama, bayi yang lebih cepat menyatu ke pola tidur malam yang konsisten memiliki risiko tertinggi mengalami masalah tidur yang lebih rendah (Paavonen et al., 2020).

Kualitas tidur bayi merujuk pada seberapa baik dan nyamannya bayi tidur, termasuk durasi tidur yang cukup, frekuensi terbangun di malam hari, dan kemudahan bayi untuk kembali tidur setelah terbangun. Pada umumnya, bayi yang memiliki kualitas tidur baik akan tidur dalam durasi yang sesuai dengan usianya, jarang terbangun, dan menunjukkan tanda-tanda istirahat yang cukup, seperti bangun dalam keadaan segar dan tidak rewel. Kualitas tidur yang baik sangat penting dalam mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan otak, serta regulasi emosi bayi. Berbagai faktor dapat memengaruhi kualitas tidur bayi, seperti

lingkungan tidur yang kurang kondusif, gangguan kesehatan, rutinitas tidur yang tidak konsisten, serta pola asuh orang tua (Dewi et al., 2021). Sebaliknya, kualitas tidur yang rendah pada bayi dapat menimbulkan berbagai permasalahan kesehatan dan perkembangan. Bayi yang sering terbangun di malam hari atau tidur dalam waktu yang terlalu singkat cenderung lebih rewel, mudah lelah, dan kurang responsif terhadap stimulasi lingkungan. Dalam jangka panjang, tidur yang tidak berkualitas dapat mengganggu perkembangan kognitif, memperlambat pertumbuhan fisik, dan menurunkan sistem imun bayi, sehingga meningkatkan risiko infeksi. Selain itu, gangguan tidur juga dapat memengaruhi kondisi emosional orang tua, terutama ibu, yang berisiko mengalami kelelahan atau stres akibat kurang tidur. Oleh karena itu, perhatian terhadap kualitas tidur bayi sangat penting sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan dan kesejahteraan bayi secara menyeluruh (Wintoro & Wahyuningsih, 2022).

Untuk meningkatkan kualitas tidur bayi, ibu dapat melakukan berbagai upaya yang dimulai dari menciptakan rutinitas tidur yang konsisten. Rutinitas ini dapat mencakup aktivitas tenang seperti mandi air hangat, menyusui, membacakan cerita, atau memutar musik lembut sebelum tidur. Kegiatan ini membantu memberi sinyal kepada bayi bahwa waktu tidur sudah dekat, sehingga bayi lebih mudah beradaptasi dan merasa aman. Selain itu, ibu juga perlu memastikan lingkungan tidur yang nyaman, seperti pencahayaan yang redup, suhu ruangan yang sejuk, serta kasur dan pakaian tidur yang bersih dan lembut (Wardani et al., 2023). Selain membentuk rutinitas, ibu juga dapat meningkatkan kualitas tidur bayi dengan memperhatikan respons terhadap sinyal kantuk bayi dan menghindari stimulasi berlebihan menjelang tidur. Memahami pola tidur alami bayi dan menyesuaikan jadwal tidur sesuai usia dan kebutuhan biologisnya akan membantu bayi tidur lebih nyenyak. Ibu juga dapat menerapkan teknik relaksasi ringan seperti pijatan lembut atau hand massage untuk membantu bayi merasa lebih tenang. Jika gangguan tidur terus berlanjut, penting bagi ibu untuk berkonsultasi dengan tenaga kesehatan guna mengidentifikasi kemungkinan adanya gangguan medis yang mendasari. Dengan upaya yang tepat dan konsisten, kualitas tidur bayi dapat ditingkatkan, yang pada akhirnya mendukung tumbuh kembang bayi secara optimal (Nurseha & Subagiyo, 2022).

Pijat bayi merupakan salah satu metode non-farmakologis yang efektif dan alami untuk meningkatkan kualitas tidur bayi. Melalui sentuhan lembut dan terarah, pijat bayi membantu merangsang sistem saraf parasimpatis yang berperan dalam menenangkan tubuh dan memperlambat detak jantung, sehingga bayi menjadi lebih rileks. Pijatan juga dapat merangsang produksi hormon melatonin dan serotonin, yang berperan penting dalam mengatur siklus tidur. Rutin melakukan pijat bayi, terutama menjelang waktu tidur, dapat membantu bayi lebih cepat tertidur dan mengalami tidur yang lebih nyenyak dan berkualitas (Cholifah et al., 2023). Selain manfaat fisiologis, pijat bayi juga memperkuat ikatan emosional antara ibu dan bayi, yang menciptakan rasa aman dan nyaman pada bayi. Bayi yang merasa aman cenderung lebih mudah tertidur dan tidak mudah terbangun di malam hari. Pijatan juga bermanfaat dalam meredakan ketegangan otot, mengurangi rasa tidak nyaman akibat kolik, serta meningkatkan sirkulasi darah dan pencernaan. Dengan memperhatikan teknik pijat yang benar dan waktu pelaksanaan yang tepat, pijat bayi dapat menjadi bagian dari rutinitas harian yang mendukung tidur berkualitas serta pertumbuhan dan perkembangan bayi yang optimal (Windyarti et al., 2023).

2. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat (pengabmas) yang berjudul “Peningkatan Pengetahuan tentang Pijat Bayi Mandiri pada Ibu Menyusui untuk Peningkatan Kualitas Tidur Bayi” dilakukan melalui pendekatan edukatif dan praktik langsung. Kegiatan diawali dengan tahap persiapan, termasuk identifikasi mitra sasaran (ibu menyusui dengan bayi usia 0–12 bulan), koordinasi dengan pihak posyandu dan Puskesmas Sooko Kabupaten Mojokerto, serta penyusunan materi edukasi yang mencakup teori dasar manfaat pijat bayi, teknik yang tepat, serta waktu pelaksanaan yang dianjurkan. Materi disampaikan dalam bentuk ceramah interaktif menggunakan media presentasi dan leaflet, dengan metode komunikasi dua arah agar ibu dapat bertanya langsung mengenai kendala atau pengalaman pribadi. Selanjutnya, dilakukan sesi demonstrasi praktik pijat bayi oleh tenaga kesehatan atau instruktur bersertifikat, yang diikuti dengan praktik mandiri oleh para ibu dengan bimbingan langsung. Selama praktik, ibu diajarkan mengenali tanda-tanda kesiapan bayi untuk dipijat, langkah-langkah pijatan yang benar sesuai urutan tubuh, serta teknik sentuhan yang aman dan nyaman. Untuk memperkuat pemahaman, peserta juga diberikan booklet panduan pijat bayi mandiri dan dilakukan evaluasi berupa pre-test dan post-test guna mengukur peningkatan pengetahuan ibu. Kegiatan ditutup dengan sesi diskusi dan pembagian lembar pemantauan kualitas tidur bayi yang dapat diisi oleh ibu secara berkala sebagai bentuk tindak lanjut keberlanjutan program.

3. HASIL

a. Usia peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat

Tabel 1. Karakteristik peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat berdasarkan usia

No	Keterangan	Jumlah	Prosentase (%)
1	21-25 tahun	2	13,3
2	26-30 tahun	6	40,0
3	31-35 tahun	3	20,0
4	>35 tahun	4	26,7
Jumlah		15	100

Sumber : Data pengabdian masyarakat

Dari hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat didapatkan hampir separuh peserta kegiatan berusia 26-30 tahun yaitu sebanyak 6 peserta (40,0%)

b. Pendidikan peserta pengabdian kepada masyarakat

Tabel 2. Karakteristik peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat berdasarkan latar belakang pendidikan

No	Keterangan	Jumlah	Prosentase (%)
1	Lulus SMA	13	86,7
2	Diploma / Sarjana	2	13,3
Jumlah		15	100

Sumber : Data pengabdian masyarakat

Dari hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat didapatkan sebagian besar peserta kegiatan memiliki latar belakang pendidikan lulus SMA yaitu sebanyak 13 peserta (86,7%)

- c. Jumlah anak peserta pengabdian kepada masyarakat

Tabel 3. Karakteristik peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat berdasarkan jumlah anak

No	Keterangan	Jumlah	Prosentase (%)
1	1 anak	9	60,0
2	2 anak	4	26,7
3	3 anak	2	13,3
Jumlah		15	100

Sumber : Data pengabdian masyarakat

Dari hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat didapatkan sebagian besar peserta kegiatan memiliki 1 anak yaitu sebanyak 9 peserta (60,0%)

- d. Pengetahuan peserta pengabdian kepada masyarakat tentang pijat bayi sebelum dilakukan kegiatan edukasi

Tabel 4. Karakteristik peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat berdasarkan pengetahuan tentang pijat bayi

No	Keterangan	Jumlah	Prosentase (%)
1	Pengetahuan baik	1	6,7
2	Pengetahuan cukup	3	20,0
3	Pengetahuan kurang	11	73,3
Jumlah		15	100

Sumber : Data pengabdian masyarakat

Dari hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat didapatkan sebagian besar peserta kegiatan memiliki pengetahuan kurang tentang pijat bayi yaitu sebanyak 11 peserta (73,3%)

- e. Pengetahuan peserta pengabdian kepada masyarakat tentang pijat bayi setelah dilakukan kegiatan edukasi

Tabel 5. Karakteristik peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat berdasarkan pengetahuan tentang pijat bayi setelah dilakukan kegiatan edukasi

No	Keterangan	Jumlah	Prosentase (%)
1	Pengetahuan baik	2	13,3
2	Pengetahuan cukup	8	53,3
3	Pengetahuan kurang	5	33,3
Jumlah		15	100

Sumber : Data pengabdian masyarakat

Dari hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat didapatkan lebih dari separuh peserta kegiatan memiliki pengetahuan cukup tentang pijat bayi yaitu sebanyak 8 peserta (53,3%)

4. PEMBAHASAN

- a. Pengetahuan peserta pengabdian kepada masyarakat tentang pijat bayi sebelum dilakukan kegiatan edukasi

Dari hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat didapatkan sebagian besar peserta kegiatan memiliki pengetahuan kurang tentang pijat bayi yaitu sebanyak 11 peserta (73,3%)

Pengetahuan merupakan hasil dari proses belajar dan pengalaman seseorang dalam memahami, mengingat, dan mengolah informasi mengenai suatu hal. Pengetahuan dapat diperoleh melalui berbagai cara, seperti pendidikan

formal, pengalaman pribadi, pengamatan, dan informasi yang diperoleh dari media atau interaksi sosial. Dalam konteks kesehatan, pengetahuan menjadi dasar penting dalam pengambilan keputusan yang tepat, baik oleh tenaga medis maupun oleh individu dalam menjalankan perilaku hidup sehat. Pengetahuan juga berkaitan erat dengan kesadaran dan sikap seseorang terhadap suatu tindakan, termasuk dalam hal perawatan bayi (Lactona & Cahyono, 2024). Pengetahuan tentang pijat bayi merujuk pada pemahaman ibu atau pengasuh mengenai manfaat, teknik, waktu yang tepat, serta prinsip keamanan dalam melakukan pijatan pada bayi. Pengetahuan ini mencakup aspek teoritis, seperti tujuan dari pijat bayi yang meliputi peningkatan kualitas tidur, memperkuat ikatan emosional, dan memperlancar peredaran darah, serta aspek praktis berupa keterampilan melakukan pijatan dengan sentuhan yang lembut dan terarah. Semakin baik pengetahuan ibu tentang pijat bayi, maka semakin besar kemungkinan ibu akan menerapkan pijat bayi secara rutin dan tepat, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kenyamanan serta mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi secara optimal (Darsini et al., 2019).

Rendahnya pengetahuan yang dimiliki ibu bayi terkait pijat bayi merupakan salah satu permasalahan penting dalam upaya meningkatkan kualitas perawatan bayi di rumah. Banyak ibu yang belum menyadari bahwa pijat bayi memiliki manfaat besar terhadap kesehatan dan perkembangan bayi, termasuk dalam meningkatkan kualitas tidur, memperlancar sirkulasi darah, meredakan ketegangan otot, serta memperkuat ikatan emosional antara ibu dan anak. Ketidaktahuan ini membuat sebagian ibu tidak memasukkan pijat bayi sebagai bagian dari rutinitas harian dalam merawat anak mereka.

Salah satu penyebab rendahnya pengetahuan ibu tentang pijat bayi adalah kurangnya edukasi dari tenaga kesehatan saat melakukan kunjungan ke fasilitas layanan kesehatan seperti posyandu atau puskesmas. Program edukasi kesehatan biasanya lebih berfokus pada imunisasi, pemberian ASI, atau pemantauan tumbuh kembang, sementara aspek perawatan non-farmakologis seperti pijat bayi sering kali diabaikan. Akibatnya, informasi mengenai cara, waktu yang tepat, dan manfaat pijat bayi belum tersampaikan secara menyeluruh kepada ibu. Selain itu, keterbatasan akses terhadap sumber informasi yang terpercaya juga menjadi faktor penting. Di era digital saat ini, banyak informasi tersebar di media sosial atau internet, tetapi tidak semuanya akurat dan sesuai dengan prinsip medis. Ibu yang tidak memiliki kemampuan literasi digital atau kesehatan yang baik bisa saja salah menginterpretasikan informasi yang didapatkan, bahkan berisiko menerapkan teknik pijat yang keliru dan tidak aman bagi bayi.

Faktor budaya dan kepercayaan tradisional juga memengaruhi rendahnya pengetahuan ibu tentang pijat bayi. Di beberapa komunitas, pijat bayi masih dianggap sebagai praktik yang hanya boleh dilakukan oleh dukun bayi atau tukang pijat tradisional, bukan oleh orang tua sendiri. Pandangan ini menghambat upaya edukasi yang menekankan bahwa dengan pelatihan yang tepat, ibu bisa melakukan pijat bayi secara mandiri dengan aman dan efektif. Rendahnya rasa percaya diri ibu untuk melakukan pijat bayi juga menjadi penghalang. Banyak ibu merasa takut menyakiti bayi atau melakukan gerakan yang salah karena belum pernah mendapatkan pelatihan atau demonstrasi langsung. Ketakutan ini berakar dari minimnya pengetahuan dasar mengenai anatomi dan fisiologi bayi serta kurangnya bimbingan praktis dalam mengaplikasikan teknik pijat yang benar.

Dengan memperhatikan berbagai faktor tersebut, penting bagi tenaga kesehatan dan penyelenggara program pengabdian masyarakat untuk memberikan edukasi pijat bayi secara komprehensif, mulai dari teori hingga praktik. Pemberian informasi yang jelas, disertai demonstrasi dan pendampingan, akan membantu ibu membangun pemahaman dan kepercayaan diri dalam menerapkan pijat bayi secara rutin di rumah. Edukasi yang efektif diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan ibu, sehingga praktik pijat bayi dapat menjadi bagian integral dalam perawatan anak untuk mendukung tumbuh kembang dan kualitas tidur yang optimal.

- b. Pengetahuan peserta pengabdian kepada masyarakat tentang pijat bayi setelah dilakukan kegiatan edukasi

Dari hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat didapatkan lebih dari separuh peserta kegiatan memiliki pengetahuan cukup tentang pijat bayi yaitu sebanyak 8 peserta (53,3%)

Transfer Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah proses penyampaian hasil penelitian, pengetahuan ilmiah, serta teknologi terapan dari institusi pendidikan atau lembaga penelitian kepada masyarakat luas. Proses ini bertujuan untuk menjembatani kesenjangan antara teori dan praktik, sehingga pengetahuan yang sebelumnya hanya berada di lingkungan akademik dapat diterapkan secara langsung untuk menyelesaikan permasalahan di masyarakat. Dalam konteks ini, transfer IPTEK dilakukan melalui berbagai metode seperti pelatihan, penyuluhan, demonstrasi, hingga pendampingan langsung, yang memungkinkan masyarakat memperoleh keterampilan dan pemahaman baru yang relevan dengan kebutuhan mereka. Fungsi kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat sangatlah penting, karena kegiatan ini menjadi sarana edukatif yang berorientasi pada pemberdayaan. Melalui pengabdian, masyarakat tidak hanya menjadi objek, tetapi juga subjek aktif yang dilibatkan dalam proses belajar dan praktik. Hal ini dapat meningkatkan kesadaran, keterampilan, serta kemampuan masyarakat dalam mengatasi masalah sehari-hari, baik di bidang kesehatan, pendidikan, ekonomi, maupun sosial. Dengan demikian, pengabdian kepada masyarakat berperan sebagai jembatan perubahan positif, yang mendorong peningkatan kualitas hidup melalui peningkatan pengetahuan dan penerapan ilmu secara langsung di lingkungan masyarakat (Darsini et al., 2019).

Setelah dilakukan edukasi dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat, terjadi peningkatan signifikan dalam pengetahuan peserta, khususnya para ibu menyusui, mengenai pijat bayi. Sebelum kegiatan dimulai, banyak peserta yang belum memahami secara menyeluruh manfaat pijat bayi dan cenderung menganggapnya sebagai kegiatan opsional atau hanya tradisi turun-temurun. Namun, setelah mendapatkan penjelasan ilmiah dan praktik langsung, para peserta mulai menyadari bahwa pijat bayi memiliki dasar medis yang kuat dan dapat membantu meningkatkan kualitas tidur serta mempercepat tumbuh kembang bayi. Materi edukasi yang disampaikan mencakup berbagai aspek penting, seperti pengertian pijat bayi, manfaat fisiologis dan psikologisnya, serta waktu dan kondisi ideal untuk melakukan pijatan. Pengetahuan ini memberikan dasar yang kuat bagi peserta untuk memahami bahwa pijat bayi bukan hanya sekadar sentuhan, melainkan teknik stimulasi yang berdampak positif pada sistem saraf, pencernaan, dan emosional bayi. Penyampaian materi dilakukan

dengan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami, sehingga dapat diterima oleh peserta dengan berbagai latar belakang pendidikan.

Selama sesi edukasi, peserta juga diberikan leaflet dan booklet panduan bergambar yang memuat langkah-langkah pijat bayi secara sistematis. Media ini membantu peserta mengingat dan mempraktikkan kembali di rumah dengan lebih percaya diri. Sebelum dan sesudah edukasi, dilakukan pre-test dan post-test guna mengukur peningkatan pengetahuan peserta. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan skor secara signifikan, yang mencerminkan bahwa peserta tidak hanya memahami teori, tetapi juga mampu menjawab pertanyaan-pertanyaan terkait teknik dan manfaat pijat bayi dengan benar. Sesi demonstrasi yang dilakukan oleh tenaga kesehatan atau instruktur pijat bayi menjadi momen penting dalam kegiatan ini. Melalui praktik langsung, peserta tidak hanya melihat bagaimana pijat dilakukan dengan aman dan efektif, tetapi juga merasakan sendiri teknik tersebut ketika mencoba memijat bayi masing-masing. Pendampingan dari fasilitator membantu peserta mengoreksi gerakan dan menghindari kesalahan yang dapat membahayakan bayi, seperti tekanan yang terlalu kuat atau urutan pijatan yang keliru.

Setelah kegiatan, sebagian besar peserta menyatakan bahwa mereka merasa lebih yakin dan termotivasi untuk melakukan pijat bayi secara mandiri di rumah. Mereka juga mulai mengintegrasikan pijat bayi ke dalam rutinitas harian, terutama sebelum tidur malam, untuk membantu bayi tidur lebih nyenyak. Beberapa peserta bahkan menyampaikan bahwa setelah mencoba pijat bayi secara rutin selama beberapa hari, bayi mereka tampak lebih tenang, mudah tidur, dan lebih jarang rewel. Selain peningkatan pengetahuan teknis, kegiatan ini juga memperkuat pemahaman peserta tentang pentingnya keterlibatan emosional dalam perawatan bayi. Banyak ibu merasa bahwa pijat bayi memberikan momen khusus yang mempererat hubungan mereka dengan anak. Dengan sentuhan penuh kasih sayang, bayi menjadi lebih responsif dan merasa aman. Ini menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan tidak hanya menambah pengetahuan, tetapi juga berdampak pada kualitas interaksi ibu dan anak.

Pijat bayi merupakan salah satu metode stimulasi sentuhan yang telah terbukti secara ilmiah dapat meningkatkan kualitas tidur bayi. Mekanisme utama dari pijat bayi terletak pada rangsangan sistem saraf parasimpatis, yang berperan dalam menciptakan efek relaksasi, menurunkan ketegangan otot, dan memperlambat detak jantung. Ketika bayi dipijat dengan sentuhan lembut dan ritmis, tubuhnya merespons dengan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis (yang memicu stres), sehingga bayi menjadi lebih tenang dan nyaman. Kondisi ini sangat mendukung terciptanya suasana tidur yang lebih nyenyak dan berkelanjutan. Selama pijat dilakukan, tubuh bayi juga merangsang pelepasan hormon-hormon tertentu, seperti serotonin dan melatonin. Serotonin merupakan neurotransmitter yang meningkatkan suasana hati dan perasaan tenang, sedangkan melatonin adalah hormon yang mengatur siklus tidur dan bangun. Dengan meningkatnya kadar kedua hormon ini, ritme sirkadian bayi menjadi lebih stabil, sehingga bayi lebih mudah tertidur dan memiliki waktu tidur malam yang lebih panjang serta berkualitas.

Selain efek neurologis dan hormonal, pijat bayi juga memberikan manfaat fisiologis lainnya yang mendukung tidur, seperti memperlancar peredaran darah, memperbaiki sistem pencernaan, dan mengurangi ketidaknyamanan akibat kolik atau kembung. Ketika rasa tidak nyaman di tubuh berkurang, bayi akan lebih jarang rewel dan terbangun di malam hari. Efek kenyamanan fisik ini sangat

penting, terutama pada bayi baru lahir yang sistem tubuhnya masih dalam tahap penyesuaian. Mekanisme pijat bayi juga menciptakan respons emosional yang positif melalui interaksi langsung antara ibu dan bayi. Sentuhan yang hangat dan penuh kasih saat pijat membentuk ikatan emosional yang kuat, memberikan rasa aman, dan menenangkan sistem limbik bayi bagian otak yang berkaitan dengan emosi. Bayi yang merasa aman secara emosional akan lebih mudah tidur dan memiliki kualitas tidur yang lebih dalam karena tubuh dan pikirannya berada dalam kondisi rileks.

Teknik pijat yang dilakukan secara konsisten, misalnya setiap malam sebelum tidur, juga membantu bayi membentuk rutinitas dan kebiasaan tidur yang teratur. Rutinitas ini berfungsi sebagai sinyal bagi tubuh bayi bahwa waktu tidur sudah dekat, sehingga bayi akan lebih mudah menyesuaikan diri untuk masuk ke fase tidur. Pola ini sangat membantu dalam menciptakan lingkungan tidur yang terstruktur dan mendukung perkembangan pola tidur bayi yang sehat. Secara keseluruhan, mekanisme pijat bayi dalam meningkatkan kualitas tidur melibatkan kombinasi aspek fisiologis, neurologis, hormonal, dan emosional. Dengan memahami dan menerapkan teknik pijat yang tepat, ibu dapat memberikan stimulasi yang menenangkan, meningkatkan kesehatan bayi, dan menciptakan kondisi tidur yang lebih baik. Oleh karena itu, edukasi tentang pijat bayi sangat penting diberikan kepada orang tua, terutama ibu, agar mereka dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak sejak usia dini melalui cara yang sederhana namun efektif.

Keberhasilan kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif yang disertai praktik langsung sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat. Penerapan metode interaktif dan komunikasi dua arah membuat peserta merasa dihargai dan lebih terbuka untuk bertanya serta berdiskusi. Ini menjadi kunci dalam membangun kesadaran bahwa ibu sebagai pengasuh utama memiliki peran besar dalam meningkatkan kesejahteraan bayinya melalui pengetahuan yang benar. Secara keseluruhan, peningkatan pengetahuan peserta mengenai pijat bayi setelah mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat ini membuktikan bahwa edukasi kesehatan yang terarah dan praktis mampu memberikan dampak nyata. Kegiatan ini tidak hanya meningkatkan kapasitas individu, tetapi juga dapat menciptakan perubahan perilaku yang berkelanjutan di lingkungan keluarga dan masyarakat. Dengan melibatkan lebih banyak ibu dan menjangkau komunitas yang lebih luas, praktik pijat bayi mandiri dapat menjadi budaya positif dalam perawatan bayi di masyarakat.

5. KESIMPULAN

Dari hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan didapatkan :

- a. Pengetahuan peserta pengabdian kepada masyarakat tentang pijat bayi sebelum dilakukan kegiatan edukasi dari hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat didapatkan sebagian besar peserta memiliki pengetahuan kurang tentang pijat bayi yaitu sebanyak 11 peserta (73,3%)
- b. Pengetahuan peserta pengabdian kepada masyarakat tentang pijat bayi setelah dilakukan kegiatan edukasi dari hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat didapatkan lebih dari separuh peserta kegiatan memiliki pengetahuan cukup tentang pijat bayi yaitu sebanyak 8 peserta (53,3%)

6. SARAN

a. Bagi tenaga kesehatan

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai transfer IPTEK pijat bayi, disarankan agar tenaga kesehatan, terutama bidan, lebih aktif dalam memberikan edukasi dan pelatihan pijat bayi kepada ibu menyusui secara berkelanjutan di fasilitas pelayanan kesehatan seperti posyandu, puskesmas, atau klinik bersalin. Bidan memiliki peran strategis sebagai garda terdepan dalam pelayanan kesehatan ibu dan anak, sehingga keterlibatan mereka dalam menyosialisasikan manfaat, teknik, dan waktu yang tepat untuk pijat bayi akan sangat membantu meningkatkan pemahaman dan keterampilan ibu. Dengan edukasi rutin dan pendekatan yang komunikatif, diharapkan pijat bayi dapat menjadi bagian dari praktik perawatan harian yang dilakukan oleh ibu secara mandiri, guna menunjang kualitas tidur dan perkembangan bayi yang optimal.

b. Bagi ibu bayi

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat terkait transfer IPTEK tentang pijat bayi, disarankan agar para ibu bayi terus mengembangkan dan menerapkan pengetahuan yang telah diperoleh dalam kegiatan ini secara konsisten di rumah. Ibu diharapkan dapat menjadikan pijat bayi sebagai bagian dari rutinitas perawatan harian, terutama sebelum tidur, untuk membantu meningkatkan kualitas tidur, kenyamanan, dan perkembangan bayi. Selain itu, ibu juga disarankan untuk aktif mencari informasi tambahan dari sumber terpercaya dan tidak ragu berkonsultasi dengan tenaga kesehatan jika menghadapi kesulitan atau memiliki pertanyaan terkait teknik pijat. Dengan penerapan yang rutin dan benar, pijat bayi dapat menjadi salah satu bentuk stimulasi dini yang bermanfaat bagi kesehatan fisik dan emosional bayi.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Arimbi, Y., Saadiyah, S., & Noviana, M. (2019). Relationship between Night Sleep Quality with Changes in the Infants Body Length of age between one Month and Six Months. *Indian Journal of Public Health Research & Development*, 10(4).
- Cholifah, N., Islami, I., & Aini, N. (2023). Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Pertumbuhan Dan Perkembangan Pada Bayi Usia 6 Bulan Di Cekulah Cikgu Baby & Mom Care Kudus. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 14(1), 338–344. <https://doi.org/10.26751/jikk.v14i1.1700>
- Darsini, D., Fahrurrozi, F., & Cahyono, E. A. (2019). Pengetahuan; Artikel Review. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 13.
- Dewi, S. S. S., Ramadhini, D., & Aswan, Y. (2021). Efektifitas Pijat Bayi terhadap Peningkatan Berat Badan Bayi di Ruang Perinatologi RSUD Inanta Kota Padangsidempuan. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 170. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i1.296>
- Lactona, I. D., & Cahyono, E. A. (2024). Konsep Pengetahuan; Revisi Taksonomi Bloom. *Enfermeria Ciencia*, 2(4), 241–257.
- Lutfiani, S., Sari, K., Bellatika, S. S., Putri, Y. Y., & Vanisa, V. (2020). Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 13(1), 11–17. <https://doi.org/10.36746/jka.v13i1.49>
- Nurseha, N., & Lintang, S. S. (2022). Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Kenaikan Berat Badan Dan Kualitas Tidur Bayi Di Puskesmas Kramatwatu. *Journal Of Midwifery*, 10(1), 29–34. <https://doi.org/10.37676/jm.v10i1.2314>
- Nurseha, N., & Subagiyo, S. U. (2022). Efektifitas Pijat Bayi Terhadap

- Perkembangan Bayi (Motorik Kasar, Motorik Halus, Sosial Kemandirian Dan Bahasa) Pada Bayi Usia 6-7 Bulan Di Desa Dermayon Kramatwatu. *Journal Of Midwifery*, 10(2), 147–154. <https://doi.org/10.37676/jm.v10i2.3273>
- Paavonen, E. J., Saarenpää-Heikkilä, O., Morales-Munoz, I., Virta, M., Häkälä, N., Pölkki, P., Kylliäinen, A., Karlsson, H., Paunio, T., & Karlsson, L. (2020). Normal sleep development in infants: findings from two large birth cohorts. *Sleep Medicine*, 69, 145–154.
- Retnosari, G. Y., Irwanto, I., & Herawati, L. (2021). Prevalence and characteristics of sleep problems of Indonesian children in 0 – 36 months old. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 12(1), 28–33. <https://doi.org/10.20885/jkki.vol12.iss1.art6>
- Suryati, S., & Oktavianto, E. (2021). Hubungan kualitas tidur dengan perkembangan bayi usia 3-10 bulan. *Health Sciences and Pharmacy Journal*, 4(2), 33–40. <https://doi.org/10.32504/hspj.v4i2.211>
- Wardani, J. V., Choirunissa, R., & Kundaryanti, R. (2023). Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 3-12 Bulan. *Menara Medika*, 5(2), 242–251. <https://doi.org/10.31869/mm.v5i2.4168>
- Windyarti, M. L. N. Z., Martanti, A., & Wulandari, D. A. (2023). Efektifitas Pijat Bayi Sehat dan Pijat Tuina Terhadap Perilaku Makan Anak Balita Usia 1-3 Tahun dengan Gizi Kurang. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 6(2), 89–95. <https://doi.org/10.35473/ijm.v6i2.2259>
- Wintoro, P. D., & Wahyuningsih, A. (2022). Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Penambahan Berat Badan Bayi Di Klinik Kusuma Husada Bayat. *INVOLUSI: Jurnal Ilmu Kebidanan*, 12(1), 23–28. <https://doi.org/10.61902/involusi.v12i1.337>