



ASUHAN KEBIDANAN PADA BAYI UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR DENGAN PIJAT BAYI DI KLINIK ANAKU KAMIYU MOM AND BABY SPA KOTA PEKANBARU TAHUN 2023

Mawarni¹⁾ Rita Afni²⁾ Riza Febrianti³⁾

Program Studi S1Kebidanan, Universitas Hang Tuah Pekanbaru

¹⁾Cantikmawar733@gmail.com ²⁾rita.afni@htp.ac.id

³⁾rizafebrianti77@yahoo.com

Histori Artikel

Received:
22 Mei 2023

Accepted:
06 Juni 2023

Published:
04 Juli 2023

Abstrak

Tidur adalah proses fisiologis yang bersiklus bergantian dengan periode yang lebih lama dari keterjagaan. Tidur yang tidak berkualitas jika mengalami gangguan tidur malamnya kurang dari 9 jam, terbangun lebih 3 kali dan lamaterbangunya lebih dari 1 jam, salah satu faktornya yaitu bayi kurang asupan nutrisi dan bayi terlalu aktif disiang hari. Upaya untuk meningkatkan kualitas tidur bayi yaitu dengan memberikan pengobatan non farmakologi seperti terapi pijat bayi. Tujuan melakukan Asuhan Kebidanan Pada Bayi Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Dengan Pijat Bayi di Klinik Anaku Kamiyu Mom And Baby Spa Kota Pekanbaru 2023. Metode pada asuhan ini dengan pendekatan studi kasus, Subjek penelitian ialah By. G Umur 5 bulan dengan gangguan tidur. Hasil asuhan terapi pijat bayi selama 7 hari dari tanggal 11-17 April 2023 banyak memberikan dampak positif terhadap peningkatan kualitas tidur bayi 1 jam dari tidur siang 2 jam menjadi 3 jam dan tidur malam8-9 jam menjadi 10 jam pada malam hari. Kesimpulan asuhan ini adalah kualitas tidur bayi meningkat dari yang tidur bayi kurang menjadi tidur bayi normal dan teratur. Saran untuk Klinik agar menyediakan ruangan yang nyaman dan tenang agar memudahkan dalam memberikan layanan pijatan.

Kata-kata Kunci : Bayi, Kualitas Tidur, Pijat Bayi

Latar Belakang

Masa bayi merupakan masa emas dimana pertumbuhan dan perkembangan anak memerlukan perhatian khusus. Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur dan istirahat. Tidur yang baik sangat penting untuk pertumbuhan bayi. Pertumbuhan otak bayi mencapai puncaknya saat tidur. Selain itu, tubuh bayi memproduksi hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak saat tidur dibandingkan saat bayi terjaga. Oleh karena itu, bayi yang tidur lebih lama akan mencapai tumbuh kembang bayi yang terbaik, sertamemungkinkan tubuh untuk memperbaiki dan meregenerasi sel-sel dalam tubuh (Nurmalasari et al., 2016)

Berdasarkan data tahun 2016 dari WHO yang diterbitkan dalam jurnal *Pediatrics*, ditemukan bahwa sekitar 33% bayi mengalami masalah pada tidur, sedangkan peneliti dari *Cincinnati Children's Hospital Medical Center* menemukan bahwa masalah pada tidur bayi tidak selalu hilang saat mereka tubuh dewasa. Salah satu akar penyebab masalah sebenarnya adalah kesalahan orang tua terhadap tidur anak.

Gangguan tidur pada bayi disebabkan oleh beberapa faktor seperti ritme sirkadian bayi belum stabil, bayi lapar, mengajak bayi bermain sesaat sebelum tidur, bayi terlalu bersemangat dan bayi terlalu lelah (Nugraini, 2016). Gambaran pola tidur pada kelompok yang tidak dilakukannya pijat bayi menunjukkan rata-rata jumlah jam tidur kurang dari seharusnya yaitu 11,5 jam. Sedangkan jumlah jam tidur yang ideal untuk menjamin pertumbuhan bayi secara optimal adalah antara 12-16 jam perhari (Roesli, 2016).

Salah satu perawatan non farmakologis untuk masalah tidur bayi adalah pijat bayi. Pijat bayi adalah terapi sentuhan manusia tertua dan paling populer. Pijat bayi sudah dilakukan hampir di seluruh dunia termasuk Indonesia, sejak lama dan diwariskan secara turun-temurun. Pijat bayi bermanfaat untuk meningkatkan konsentrasi bayi dan membuat bayi tidur lelap. Selain itu pijat bayi juga bermanfaat untuk meningkatkan pertumbuhan dan berat badan bayi, meningkatkan produksi ASI dan meningkatkan stamina (Devi Dwi Kurniasari, t.t. 2016)

Dalam beberapa penelitian dapat dilihat bahwa pijat bayi efektif dalam meningkatkan kualitas tidur seperti pada penelitian (Sulfianti dkk., 2020) dengan judul "Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi" Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pijat bayi efektif dalam meningkatkan kualitas tidur bayi yang dibuktikan oleh responden. Hingga 73,3% responden mengalami peningkatan kualitas tidur.

Berdasarkan hasil observasi pendahuluan yang telah dilakukan di Klinik Anaku Kamiyu Mom And Baby Spa terhadap ibu yang melakukan pijat bayi, mengatakan alasan para orang tua memijat bayinya karena kecapean aktivitas bermain, tidur tidak lama hanya sebentar, sering terbangun, dan tidak nyenyak. Dari 3 bulanterakhir didapatkan 10 ibu yang memijat bayinya di klinik dan 7 diantaranya berhasil mengatasi masalah gangguan pada tidur, 3 diantaranya masih belum teratasi karena bayi sakit dan bayi kurang asupan nutrisi. Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik melakukan "Asuhan Kebidanan Pada Bayi Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Dengan Pijat Bayi Di Klinik Anaku Kamiyu Mom And Baby Spa Di Kota Pekanbaru Tahun 2023".

Metode

Metode laporan ini adalah studi kasus dengan latar belakang asuhan pada bayi untuk meningkatkan kualitas tidur dengan pijat bayi di klinik Anaku Kamiyu Mom And Baby Spa kota Pekanbaru tahun 2023. Pada studi kasus ini dilakukan wawancara, anamnesa dan berlanjut dengan memberikan asuhan sampai evaluasi serta dokumentasi. Studi kasus ini yaitu asuhan pada bayi untuk meningkatkan kualitas tidur dengan pijat bayi di Klinik Anaku Kamiyu Mom And Baby Spa kota Pekanbaru 2023.

Hasil

a. Kajian Pertama

Pada kajian pertama dilakukan pada By. G usia 5 bulan, pada tanggal 11 April 2023 pukul 10.30 WIB. Data subjektif By. G usia 5 bulan. Ibu mengatakan bayi nya tidur tidak nyenyak (sering terbangun saat tidur). Riwayat kesehatan bayi tidak ada terkena penyakit serius dan tidak ada keturunan penyakit dari keluarga.

Pada pengumpulan data objektif ditemukan keadaan umum bayi baik, tanda-tanda vital normal dengan nadi : 125 x/i, pernafasan : 42 x/i, suhu : 36,6 °C. Antropometri sesuai pertumbuhan yaitu berat babat : 7kg, panjang badan : 61 cm, lingkar kepala : 38 cm, lingkar dada : 41 cm. Kepala dan wajah normal, leher tidak tampak kelainan dan benjolan, pating susu menonjol, abdomen tidak tampak kelainan, ekstremitas tidak ada tampak masalah dan anogenetalia normal. ASI 3 jam sekali di siang hari dan tidak beraturan dimalam hari. Pola eliminasi BAK 6-7 kali sehari, BAB 2 kali sehari.

Melakukan asuhan kebidanan dengan memberikan terapi pijat bayi untuk meningkatkan kualitas tidur bayi yang dilakukan 2 kali sehari selama 10-15 menit.

b. Kajian kedua

Kajian kedua dilakukan pada By. G usia 5 bulan, pada tanggal 17 April 2023 pukul 10.00 WIB. Asuhan dilakukan secara online melalui *video call*. Ibu mengatakan bayi sudah tidak rewel dan tidur mulai nyenyak, bayi sering menyusui siang hari dibandingkan malam hari, bayi sudah tidak sering terbangun kecuali bangun karena ingin menyusui, tidur bayi dimalam hari sekitar 9-10 jam, bayi menjadi lebih aktif sesudah bangun tidur, bayi menjadi lebih suka disentuh bahkan saat tidak dilakukan pemijatan.

Pembahasan

Asuhan kebidanan di kunjungan pertama tanggal 11 April 2023 didapatkan tidur bayi tidak teratur sejak berusia kurang 4 bulan, tidak mau menyusui di siang hari, rewel sering mengigau saat tidur, sering terbangun saat tidur di malam hari, tidur di pagi hari 2 jam dan siang hari 2 jam serta tidur di malam hari 8-9 jam, belum pernah dilakukan pengobatan.

Pada Usia 3-6 bulan bayi cenderung aktif untuk melakukan aktivitas fisik seperti belajar merangkak, duduk dan berjalan menyebabkan bayi mudah kelelahan di malam hari dan tidur bayi menjadi tidak lelap (Ismael, 2017). Menurut Wahyuni (2018) kualitas tidur bayi tidak hanya berpengaruh pada perkembangan fisik, tapi juga sikapnya keesokan hari. Bayi yang tidur cukup tanpa sering terbangun akan lebih bugar dan tidak gampang rewel. Bayi dikatakan mengalami gangguan tidur jika lebih dari 3 kali dan lama terbangunnya lebih dari 1 jam. Selama tidur bayi terlihat selalu rewel, menangis dan sulit tidur kembali. Menurut (Nugraheni et al., 2018) normal waktu tidur bayi berkisar 10-15 jam sehari; maka dari data hasil asuhan tersebut kualitas tidur bayi, waktu tidur bayi masih kurang. Sehingga bayi yang kualitas tidur; waktu tidurnya masih kurang dapat dianjurkan dengan dilakukannya pijat bayi.

Kualitas tidur bayi berkaitan erat dengan lama tidur bayi yang lama. Lama tidur yang lebih banyak ini dikarenakan bahwa pada saat bayi dipijat maka tubuh bayi akan melepaskan oksitosin dan endorfin. Endorfin merupakan hormon pereda nyeri sehingga mengusir rasa tidak nyaman dan meningkatkan kualitas tidur. Kualitas tidur yang meningkat ditunjukkan dengan meningkatnya kualitas tidur pada bayi menjadi lebih tinggi. Pelepasan oksitosin dan endorfin juga diketahui bahwa pada pemijatan terutama daerah perut juga dapat menstimulasi dan membantu sistem pencernaan. Pemijatan ini dapat merangsang saraf vegus yang berfungsi meningkatkan daya peristaltic kontraksi berirama yang menggerakkan makanan melewati saluran pencernaan. Dengan adanya pencernaan yang baik maka bayi akan merasakan nyaman dan dapat tertidur lebih pulas (Handayani, et al., 2017).

Menurut pendapat penulis kualitas tidur yang kurang pada bayi bisa membuat daya tahan tubuh rendah, anak mudah menangis, dan bisa mengganggu pertumbuhan bayi. Mengingat betapa pentingnya

waktu tidur bagi bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya.

Selanjutnya dilakukan observasi asuhan di hari ketujuh atau hari terakhir tanggal 17 April 2023 dilakukan secara online melalui telpon video didapatkan bahwa bayi sudah tidak rewel, lebih sering menyusui disiang hari dibandingkan di malam hari, sudah tidak sering terbangun kecuali bangun karena ingin menyusui, tidur di malam hari sekitar 9-10 jam, lebih aktif sesudah bangun tidur, saat terbangun bayi tidak langsung menangis dan bayi suka disentuh bahkan saat tidak dilakukan pemijatan.

Pengkajian hasil asuhan yang telah dilakukan di atas sesuai dengan penelitian (Subakti dan Anggraini, 2020) bahwa pijat bayi akan membuat bayi tidur lebih lelap dan meningkatkan kesiagaan atau konsentrasi. Hal ini disebabkan pijatan dapat mengubah gelombang otak. Perubahan ini terjadi dengan cara menurunkan gelombang alpha serta tetha, yang dapat dibuktikan dengan penggunaan EEG (*Elektro Encephalogram*). Bayi tertidur lebih lama setelah diberikan intervensi berupa pijatan. Durasi bayi bangun pada malam hari jauh lebih sedikit pada bayi yang diberikan pijatan (Ifalahma, 2016). Hal ini sesuai dengan kondisi By. G yaitu gangguan atau masalah pada pola tidur lalu diberikan terapi pijat bayi.

Dalam penelitian yang didapatkan bahwa tidur adalah proses fisiologis yang bersiklus bergantian dengan periode yang lebih lama dari keterjagaan. Pada dasarnya, tidur dibagi menjadi dua tahapan yaitu non REM (*non Rapid Eye Movement*) atau biasa disebut tidur tenang dan REM (*Rapid Eye Movement*) atau biasa disebut tidur aktif (Roesli, 2016). Tidur memegang peranan penting dalam meningkatkan daya tahan tubuh bayi terhadap infeksi. Jika tidurnya sampai terganggu kadar sel darah putih dalam tubuh akan menurun dan efektivitas sistem daya tahan tubuh bayi juga menurun. Pada usia 3-6 bulan jumlah tidur siang semakin berkurang, kira-kira 3 kali dan terus berkurang. Total jumlah waktu tidur berkisar antara 13-15 jam/hari (GongG, 2016).

Menurut (Dewi, 2018) menyebutkan bahwa durasi pijat bayi selama 10-15 menit dengan pemijatan pada setiap bagian sebanyak 1 kali sehari pada waktu pagi maupun malam hari, namun akan lebih efektif pada malam hari. Salah satu cara untuk mengatasi gangguan tidur pada bayi adalah dengan teknik pijat. Asuhan dapat diberikan 1 kali sehari selama 5-10 menit secara teratur setiap harinya agar efektif dan gangguan tidur pada bayi mulai berkurang dan membaik (Yulianti & Selvi Yanti, 2021).

Menurut Juwita & Jayanti (2019) mengatakan bahwa pijat bayi akan merangsang peredaran darah yang membuat perasaan bayi lebih nyaman sehingga membuat bayi tidur lebih nyenyak. Selain itu dengan sentuhan lembut yang diberikan saat pemijatan dapat membantu merileksasikan ketenangan otot dan membuat bayi menjadi tenang, sehingga kualitas tidur pada bayi mengalami peningkatan (Tang, 2018). Pijat bayi dapat mempengaruhi keluarnya hormon tidur (melatonin), dimana dengan hormon tersebut bayi dapat memiliki pola tidur yang teratur. Melatonin merupakan hormon utama yang dihasilkan oleh kelenjar pineal. Sekresinya distimulasi oleh cahaya, melatonin ini meningkat pada malam hari, produksi melatonin meningkat bila reseptor sel tubuh manusia menangkap pesan bahwa intensitas cahaya mulai berkurang. Manfaat lain melatonin adalah sebagai antioksidan yang larut dalam lemak dan air, meningkatkan imun tubuh, menimbulkan relaksasi otot dan menghilangkan ketegangan (Handayani, et al., 2017).

Menurut penulis disini masalah gangguan tidur yang dialami bayi disebabkan kebiasaan ibu atau anggotakeluarga lainnya itu sendiri, contohnya ibu atau anggota keluarga lainnya sering mengajak bermain bayi di siang hari atau sesaat sebelum tidur dan juga ibu jarang menyusui bayi nya di siang hari dengan alasan bayi tidak mau menyusui. Dengan adanya asuhan pada bayi untuk meningkatkan kualitas tidur dengan pijat bayi maka masalah pada ibu maupun pada bayi dapat berkurang serta kualitas tidur pada bayi tersebut mulai membaik dan bisa teratasi.

Kesimpulan

Asuhan kebidanan pada bayi untuk meningkatkan kualitas tidur dengan pijat bayi dilakukan dengan menggunakan pendokumentasian SOAP (Subjektif, Objektif, Assesment, Planning). Setelah mengumpulkan semua data maka dapat di cari penyelesaiannya atau kesimpulan.

Setelah dilakukan asuhan selama 7 hari yang terhitung dari kunjungan awal pada tanggal 11-17 April 2023 dengan menggunakan terapi pijat bayi durasi 5-10 menit, 1 kali kunjungan di hari pertama kunjungan awal didapatkan bayi rewel dan masih sering terbangun tidak nyenyak karena bayi aktif di siang hari dan kurang asupan nutrisi atau ASI sebelum tidur sedangkan di pemantauan/observasi pada hari terakhir setelah bayi dilakukan pemijatan bayi tidak rewel dan jarang terbangun saat tidur diperoleh hasil bahwa keluhan/masalah gangguan tidur pada By. G membaik dan teratasi.

Daftar Pustaka

- Asih Y, 2016. (2016). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. CV. Trans Info Media.
- Battya, A. A., & Nurhaeni, A. (2021). *Baby and Mom Massage* (L. kursus dan Pelatihan (ed). Pusat Pengembangan Involusi Kesehatan.
- Cahyani, M., & Prastuti, B. (2020). *Internalisasi Nilai Pendidikan Karakter Hindu Pada Anak Usia Dini* (K. Sudarsana, Ed.). Yayasan Ghandi Puri.
- Devi Dwi Kurniasari, H. I. S. (2016). *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Lama Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Desa Jemawan Kecamatan Jatinom Kabupaten Klaten*.
- Dewi. (2018). *Modul Praktika Keperawatan Anak* (Y. Supartini, Ed). AIPViKI. Doska,
- Renan & Tyas, Niken.(2019). *Senam dan pijat bayi mandiri*. PT WahyuMedia.
- Eveline, & Djamaludin, N. (2017). *Panduan Pintar Merawat Bayi dan Balita*. PT WahyuMedia.
- Fauziah, A., & Wijayanti, H. N. (2018). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kenaikan Berat Badan Dan Kualitas Tidur Bayi Di Puskesmas Jetis Yogyakarta. *Placentum: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 6(2), 14–19.
- Galenia, MCC. (2019). *Baby Spa Sentuhan Cinta Optimalkan Tumbuh Kembang Anak* (1st ed.). Penebar Plus.
- Gong, G. (2016). *Ayo Bangun dengan Buger Karena Tidur yang Benar*. Jakarta.
- Handayani, Dewi, et al. 2017. *Perawatan Bayi Baru : Panduan Lengkap Untuk Ibu Merawat Bayi 0-6 Bulan*. PT Aspirasi Muda, Jakarta.
- Ifalhma, D., Sulistyanti, A., Akademi,), Citra, K., & Surakarta, M. (2016). Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi.
- Irianti, B., Karlinah, N., Hakameri, C. S., & Wahyuni, R. S. (2020). *Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi* (M. & A. Halid (ed.)).

