



Pelayanan *Baby Massage* dengan Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Bayi

Defi Yulita^{1✉}, Trya Mia Intani²

Kebidanan, STIKes Alifah Padang, Indonesia^{1,2}

E-mail : defi_knu@yahoo.com¹, mia_tryaintani@yahoo.co.id²

Abstrak

Tidur cukup akan membuat tubuh dan otak bayi berkembang baik dan normal. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan tidur tersebut adalah dengan pijatan. Bayi yang dipijat akan dapat tidur dengan lelap, sedangkan pada waktu bangun, daya konsentrasinya akan lebih bagus. Untuk membuat atmosfer yang menyenangkan saat melakukan pijat bayi, ciptakan suasana yang menyenangkan, dapat menyetel musik yang menyenangkan biasa juga menggunakan aromaterapi untuk menenangkan bayi. tujuan dari pengabdian masyarakat adalah untuk memberikan informasi kepada ibu bayi untuk melakukan sentuhan baby message dengan memberikan aroma terapi lavender agar dapat menciptakan tidur balita yang berkualitas. Adapun metode yang digunakan dengan praktik langsung ke Bayi mengenai teknik pijatan bayi di BPM Hj. Umil Fahmi Amd.Keb Padang.

Kata kunci : *baby massage*, terapi lavender, kualitas tidur bayi

Abstract

Adequate sleep will make the baby's body and brain develop well and normally. One way that can be used to meet these sleep needs is by massage. Babies who are massaged will be able to sleep soundly, while when they wake up, their concentration power will be better. To create a pleasant atmosphere when doing baby massage, create a pleasant atmosphere, can play ordinary pleasant music also use aromatherapy to calm the baby. the purpose of community service is to provide information to the baby's mother to touch the baby message by providing lavender aromatherapy in order to create a quality toddler sleep. The method used is direct practice to babies regarding baby massage techniques at Midwifery Clinic Hj. Umil Fahmi Amd.Keb in Padang.

Keywords: *baby massage, lavender therapy, baby sleep quality*

Copyright (c) 2021 Defi Yulita, Trya Mia Intani

✉ Corresponding author

Address : STIKes Alifah Padang

Email : defi_knu@yahoo.com

DOI : <https://doi.org/10.31004/abdidas.v2i6.542>

ISSN 2721-9224 (Media Cetak)

ISSN 2721- 9216 (Media Online)

PENDAHULUAN

Sebuah meta analisis *Cochrane* menemukan bukti-bukti sugestif bahwa pijat bayi mampu meningkatkan interaksi dan pertalian bayi dengan ibu, memperbaiki kualitas tidur, mengurangi tangisan bayi, dan memiliki dampak menguntungkan terhadap hormon stres. Namun disayangkan belum terdapat bukti yang cukup mendukung dampak positif pijat terhadap pertumbuhan dan perkembangan bayi (Feriussdkk, 2008).

Manfaat pijat bayi antara lain meningkatkan berat badan dan pertumbuhan, meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan konsentrasi bayi dan membuat bayi tidur lelap, membina ikatan kasih sayang orang tua dan anak (*bonding*), meningkatkan produksi ASI. Salah satu minyak yang umum digunakan adalah minyak lavender (Cahyaningrum & Sulistyorini, 2014).

Efek menenangkan minyak lavender dan konstituen tunggal ini mungkin merupakan asal mula penggunaan lavender tradisional. Penciuman minyak lavender telah terbukti mengurangi kecemasan, yang diukur dengan skala penilaian Hamilton dan dapat meningkatkan skor mood. Aromaterapi Lavender, dengan atau tanpa pijatan, juga dapat mengurangi persepsi rasa sakit dan kebutuhan akan analgesik konvensional pada orang dewasa dan anak-anak, meskipun percobaan yang lebih ketat diperlukan (Jeremy Appleton, 2012).

Aroma terapi pada bayi digunakan sebagai pendukung suasana dalam melakukan pijat bayi sehingga meningkatkan suasana hati, membantu

bayi agar lebih tenang, tidur lebih tenang dan tidak rewel atau gelisah (Gelania, 2014).

Menurut Joesoef dalam Yudana (2003), selama fase bayi, pertumbuhan sel-sel saraf belum sempurna sehingga diperlukan waktu tidur lebih lama untuk perkembangan saraf, pembentukan sinaps, dan sebagainya. Otak bayi tumbuh tiga kali lipat dari keadaan saat lahir atau 80% dari otak orang dewasa di tahun pertamanya. Kondisi ini hanya terjadi satu kali saja seumur hidup (Fathoni., NL., Roekistingisih, 2006).

METODE

a. Tahap Persiapan

Pada tahap ini diawali dengan meminta izin kepada Pemilik BPM Hj. Umil Fahmi, Amd.Keb dalam rangka pelaksanaan kegiatan pengabdian, menyampaikan maksud dan tujuan serta permohonan dukungan. Selain itu kegiatan ini juga melibatkan 2 mahasiswa kebidanan untuk dapat mengaplikasikan teori yang didapat dikampus kepada masyarakat. Hasil dari tahapan persiapan berupa diperkenankannya tim untuk menyampaikan rencana kegiatan kepada masyarakat secara keseluruhan melalui kegiatan kelas balita yang diselenggarakan oleh BPM Hj. Umil Fahmi, Amd.Keb setiap bulannya. Pertemuan pihak bidan, pihak ibu yang memiliki balita dan tim pengabdian diawali dengan self assesment untuk menyamakan persepsi permasalahan yang ada di masyarakat, serta alternatif solusi.

b. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan pada kegiatan pengabdian ini menggunakan pendekatan penyelesaian masalah berdasarkan kesepakatan antara tim pengabdian dengan mitra melalui pendekatan partisipatif, yang meliputi : Metode diskusi/ konsultasi untuk mengkoordinasikan pelayanan kelas balita yang ada di BPM Hj. Umil Fahmi, Amd.Keb, agar terjalin kerjasama pelayanan integrasi. Metode lokakarya dengan memberikan pelatihan dan refreshing bagi para ibu yang memiliki balita dengan diawali pertemuan dilakukan skrining tumbuh kembang balita. Metode diskusi tanya jawab digunakan memberikan pertanyaan dan menceritakan permasalahan-permasalahan yang terjadi seputar keadaan tidur bayi. Selanjutnya pemberian materi praktik tentang teknik baby massage dengan aroma terapi lavender sehingga diharapkan ibu mampu menerapkan.

c. Tahap Monitoring Evaluasi

Kegiatan pelaksanaan pengabdian dengan mengoptimalkan layanan dengan pendampingan ibu dan anak yang diintegrasikan dengan pelayanan kelas balita merupakan sebagian dari komponen yang diperlukan untuk mewujudkan kegiatan yang dilaksanakan setiap bulannya. Tahap ini merupakan tahap implementasi dari beberapa metode yang sudah direncanakan dan dipersiapkan. Melalui tahapan ini juga dapat dilakukan evaluasi dan monitoring dari apa yang telah dilakukan sebelumnya mulai dari persiapan, perencanaan dan pelaksanaan dengan beberapa metode. Hal ini juga dilakukan untuk mempersiapkan bahwa kegiatan selama

pengabdian dapat dilaksanakan secara berkelanjutan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahapan kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan sebagai berikut :

- a. Melaksanakan perijinan kepada PMB Hj. Umil Fahmi, Amd.Keb untuk dilakukan pengabdian masyarakat dan melakukan pendekatan kepada ibu – ibu yang memiliki bayi untuk melaksanakan kontrak pertemuan untuk melakukan pengabdian masyarakat.
- b. Melakukan identifikasi permasalahan pada ibu bayi tentang kualitas tidur bayinya.
- c. Hasil kegiatan ditemukan banyak bayi yang rewel sebelum tidur, dan tidurnya hanya sebentar dan sering terbangun.
- d. Pemberian pendidikan kesehatan pada ibu bayi tentang manfaat baby massage dengan aroma terapi lavender memaparkan materi melalui media powerpoint, laptop dan infocus. Adapun materi yang disampaikan tentang manfaat baby massage, aroma terapi lavender, kualitas tidur bayi. Kegiatan dilaksanakan pada hari Sabtu pada tanggal 7 Agustus 2021.
- e. Dari hasil pendidikan kesehatan tersebut didapatkan ibu balita aktif mendengarkan dan sangat antusias terhadap pemberian materi yang diberikan. Beberapa ibu balita aktif bertanya mengenai hal – hal yang belum paham. Kekurangan pada tahap ini adalah tidak semuanya ibu balita hadir dalam pemberian pendidikan kesehatan karena ada beberapa bayi yang rewel dan ada kegiatan

yang lain. Nyata yang terjadi pada anak mereka. Pada sesi ini beberapa peserta ibu balita ikut berpartisipasi dalam diskusi dan Tanya jawab.

Menurut Jodi Mindell, pakar tidur anak di Children's Hospital of Philadelphia, tidur memiliki peran ganda bagi bayi, yaitu memberi kesempatan untuk mengistirahatkan tubuh dan meningkatkan proses metabolisme, yakni proses pengolahan pangan menjadi energi yang dibutuhkan. Pada fase bayi pertumbuhan sel-sel saraf belum sempurna sehingga diperlukan waktu tidur yang berkualitas dan sehat untuk perkembangan saraf, pembentukan sinaps serta pelepasan 75% hormon pertumbuhan pada saat bayi tidur (Permata A, 2017).

Minyak aroma terapi dapat menghantarkan pesan ke otak, melepaskan berbagai neurokimiawi seperti relaksan, stimulan, sedatif dan sifat eforik (menimbulkan rasa senang) (Basford & Slevin 2006 ; Koesoemardiyah, 2009 dalam Wijayanto.T dan Ratna, 2015).

Aroma terapi Lavender diketahui efektif terhadap kecemasan, stres dan depresi sebagai sebuah obat penenang yang kuat, memulihkan kelelahan otot dan membantu sirkulasi darah (Buckle et al., 1997 dalam Kim M., J.K, 2010). Lavender mengandung sebagian besar ester (26%-52%), yang mana dapat menenangkan dan memberikan efek langsung pada sistem saraf (Young DG, 2003 dalam Walsh et al. 2011).

Solusi permasalahan yang diberikan pada saat kegiatan dilakukan adalah Pemberian bimbingan *baby massege* dengan aroma terapi lavender yang melibatkan ibu/keluarga di BPM Ummil Fahmi Kota Padang. Sebelumnya diberikan

edukasi tentang manfaat *baby massage* melalui penyuluhan yang disampaikan oleh mahasiswa dan dosen STIKes Alifah Padang. Setelah dilakukan penyuluhan, dilakukan simulasi pada ibu bagaimana melakukan *baby massege* dengan aroma terapi lavender secara sistematis.

Setelah rangkaian kegiatan selesai dilakukan refleksi untuk mengetahui kekurangan dan kelebihan terhadap kegiatan yang telah dilakukan guna merancang rencana tindak lanjut yang akan dilakukan setelah pengabdian selesai sehingga kegiatan dapat terus ditingkatkan. Hal ini merupakan upaya untuk membantu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat terutama ibu balita tentang berbagai aspek penting kesehatan balita terutama hal – hal yang berkaitan dengan tumbuh kembang balita. Rencana tindak lanjut dari kegiatan pengabdian ini adalah membentuk kelas *parenting* di PMB Hj. Ummil Fahmi, Amd.Keb. Kelas *parenting* ini diharapkan secara berkelanjutan akan memberikan informasi dan dukungan kepada ibu dalam menghadapi masalah – masalah pada anak balita mereka.

Kendala yang dihadapi pada pelaksanaan pengabdian ini adalah kendala waktu, dimana waktunya dan pelaksanaan sore hari serta sangat pendek durasi waktu yang diberikan. Kendala berikutnya adalah ibu – ibu balita yang terkadang tidak hadir dalam pelaksanaan kegiatan.

SIMPULAN

Kegiatan pelaksanaan pengabdian dengan mengoptimalkan layanan dengan pendampingan ibu dan anak yang diintegrasikan dengan pelayanan kelas balita merupakan sebagian dari

komponen yang diperlukan untuk mewujudkan kegiatan yang dilaksanakan setiap bulannya. Hasil pendidikan dan kegiatan kesehatan diikuti oleh ibu balita aktif dengan mendengarkan dan sangat antusias terhadap pemberian materi yang diberikan. Beberapa ibu balita aktif bertanya mengenai hal – hal yang berkaitan dengan *baby massage* dengan menggunakan terapi Lavender untuk meningkatkan kualitas tidur bayi.

Desa Kertosari Kecamatan Singosari Kabupaten Kendal Undergraduate Thesis.
Semarang: Program Sarjana Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih ditujukan kepada Bidan Hj. Umil Fahmi, Amd.Keb sebagai pemilik BPM yang telah memberikan kesempatan untuk berbagi ilmu kepada pasien - pasien yang memiliki Bayi usia 1 - 12 bulan yang datang ke BPM. Terimakasih juga atas kerjasama ibu - ibu yang mempunyai bayi atas partisipasinya dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, dkk. 2010. *Fisiologi Tidur dan Pernafasan*. Jakarta: Departemen Pulmonologi dan Ilmu Kedokteran Respirasi FKUI -- SMF Paru RSUP Persahabatan.
- Fathoni, M., dkk. (2006). *Pengaruh Pemijatan Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Usia 4-6 Bulan Di Kelurahan Sumbersari Kecamatan Lowowaru Kota Malang*. Jurnal Malang: Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Brawijaya.
- Permata A. (2017). *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Lama Tidur Ma/am Pada Bayi 3-6 Bulan*
- Prima Dewi. (2013). *Aromaterapi Lavender sebagai Media Relaksasi*. E• Jurnal Medika Udayana: Vol. 2 No.1.
- Ubaya, R.L. (2010). *Analisis Pijat Bayi dengan Kualitas Tidur Bayi Umur 6-12 bulan di*