

EDUKASI KADER DAN IBU TENTANG PIJAT BAYI UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR BAYI

EDUCATE CARES AND MOTHERS ABOUT BABY MASSAGE TO IMPROVE THE QUALITY OF BABY SLEEP

Fitriani¹, Murniati², Etika Dewi Cahyaningrum³

¹Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa,
Email : fitrianimurni29@gmail.com

²Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa
Email : murniat@uhb.ac.id

³Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa,
Email : etikadewi@uhb.ac.id

*email Koresponden: fitrianimurni29@gmail.com

DOI:<https://doi.org/10.62567/micjo.v1i4.312>

Article info:

Submitted: 06/09/24

Accepted: 06/11/24

Published: 06/11/24

Abstract

The quality of a baby's sleep can be seen from the way the baby sleeps, if it is not good it will be disturbed as the baby will cry. Babies who experience this can be improved with baby massage, which has many benefits, such as increasing endurance, stimulating digestive function, improving sleep quality, overcoming stomach aches. Through the use of lecture, discussion and presentation tactics, this community service activity aims to increase the knowledge and abilities of cadres and mothers about baby massage and its impact on improving the quality of newborn sleep. The media used are power points, booklets, and baby phantoms. A total of 12 cadres and nine mothers participated in these three meetings. A total of 2 mothers could not be evaluated because they were not actively involved in these activities. This community service activity increased cadres' knowledge (from an average score of 76.67 to 84.5), and cadres' abilities (from an average score of 89.91 to 94.75), according to research findings. Apart from that, mothers' knowledge also increased, from an average of 73.4 to 85.67, and their competency level increased from 85.89 to 96. The conclusion is that mothers and cadres can learn more about baby massage methods so that they can provide the best care for their babies

Keywords : Mother, Cadre, Infant Sleep Quality, Infant Massage

Abstrak

Kualitas tidur bayi dapat dilihat dari cara bayi tidur, jika tidak baik maka akan terganggu seperti bayi akan menangis. Bayi yang mengalami hal tersebut dapat ditingkatkan dengan pijat bayi, yang memiliki banyak manfaat yaitu seperti meningkatkan daya tahan tubuh, merangsang fungsi dari

pencernaan, meningkatkan kualitas tidur, mengatasi sakit perut. Melalui penggunaan taktik ceramah, diskusi, dan presentasi, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan kader dan ibu tentang pijat bayi dan dampaknya terhadap peningkatan kualitas tidur bayi baru lahir. Media yang digunakan adalah power point, booklet, dan phantom bayi. Sebanyak 12 kader dan sembilan ibu berpartisipasi dalam tiga pertemuan ini. Sebanyak 2 ibu tidak dapat dievaluasi karena mereka tidak terlibat aktif dalam kegiatan tersebut. Kegiatan pengabdian masyarakat ini meningkatkan pengetahuan kader (dari skor rata-rata 76,67 menjadi 84,5), dan kemampuan kader (dari skor rata-rata 89,91 menjadi 94,75), menurut temuan penelitian. Selain itu, pengetahuan ibu juga mengalami peningkatan, dari rata-rata 73,4 menjadi 85,67, dan tingkat kompetensi mereka meningkat dari 85,89 menjadi 96. Kesimpulannya yaitu ibu dan kader dapat mempelajari lebih lanjut tentang metode pijat bayi sehingga mereka dapat memberikan perawatan terbaik kepada bayi mereka.

Kata Kunci : Ibu, Kader, Kualitas Tidur Bayi, Pijat Bayi

1. PENDAHULUAN

Selama masa bayi, orang tua harus memberikan perhatian ekstra kepada bayi mereka karena semua pertumbuhan dan perkembangan terjadi di sana. Bayi membutuhkan tidur malam yang cukup karena saat itulah otak mereka berkembang paling pesat. Lebih jauh lagi, produksi hormon pertumbuhan tiga kali lebih tinggi pada bayi yang sedang tidur dibandingkan dengan bayi yang terjaga. Kualitas tidur seseorang sama pentingnya dengan jumlah waktu yang dihabiskan untuk tidur. Bayi membutuhkan tidur malam yang cukup untuk tumbuh dan berkembang hingga mencapai potensi penuhnya. Kadar hormon pertumbuhan tiga kali lebih tinggi saat bayi baru lahir tidur daripada saat mereka terjaga, sehingga memungkinkan perkembangan fisik yang lebih optimal. Kemampuan tubuh untuk memperbaiki sel, membangun otot dan jaringan pendukung, memperkuat tulang, dan secara umum meningkatkan kesehatan meningkat secara signifikan saat produksi hormon pertumbuhan meningkat. Kemampuan seseorang untuk memulihkan proses fisiologis yang terjadi saat bangun dari tidur merupakan fungsi dari kualitas tidurnya.

Kondisi fisiologis sel otak seseorang akan sehat jika mereka tidur nyenyak tanpa gangguan. Bayi mendapat manfaat dari tidur malam yang nyenyak dan jumlah tidur yang cukup secara keseluruhan karena tubuh mereka lebih segar dan tidak mudah tersinggung saat bangun [4]. Sekitar 40% bayi menderita beberapa jenis gangguan tidur, menurut statistik tahun 2018 yang diterbitkan dalam jurnal pediatrik oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Sekitar 44,2% bayi di Indonesia masih menderita masalah tidur pada tahun 2018. Namun, hampir tiga perempat orang tua tidak menganggapnya masalah besar ketika anak-anak mereka mengalami kesulitan tidur.

Bahkan jika mereka menganggapnya sebagai masalah, mereka menganggapnya hal yang kecil. Perkembangan normal bayi sangat bergantung pada cukup tidur, oleh karena itu gangguan tidur dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan mereka. Karena hormon pertumbuhan (GH) mendorong perkembangan tulang dan jaringan serta pengaturan sistem metabolisme, dan karena pelepasannya selama tidur menyumbang 75% dari total pelepasannya, peningkatan kadar GH selama kehamilan dapat berdampak negatif pada kesehatan bayi yang sedang berkembang. Selain itu, pada bayi yang mempunyai masalah dengan tidurnya dapat rentan terhadap fungsi kekebalan tubuh karena pada saat bayi tidur sistem kekebalan tubuhnya tidak dapat mengembangkan kekuatan, sehingga bayi yang tidak mendapatkan cukup tidur akan mempunyai sistem kekebalan tubuh yang melemah dan mudah terserang flu. Pada regulasi sistem endokrin akan terganggu apabila waktu tidur yang tidak sesuai dapat menyebabkan adanya gangguan pada saat memproduksi testosterone yang membutuhkan waktu selama tiga jam. Lamanya waktu tidur bayi selalu berubah dimana semakin tua usia bayi maka semakin sedikit tidurnya. Sejak lahir hingga berusia tiga hingga enam bulan, bayi biasanya tidur selama empat belas hingga lima belas jam per hari, dengan sepuluh hingga sebelas jam dihabiskan untuk tidur malam dan tiga hingga lima jam dihabiskan untuk tidur siang. Kebutuhan akan istirahat, lingkungan sekitar, aktivitas fisik, olahraga, pola makan, dan penyakit merupakan beberapa dari sekian banyak elemen yang memengaruhi kualitas tidur. Bayi memerlukan tidur yang cukup berkualitas agar tidak menghambat

pertumbuhannya, oleh karena itu penting untuk memenuhi kebutuhan tidurnya. Bayi dapat memperoleh manfaat dari berbagai pendekatan untuk menjaga kebersihan tidur, termasuk terapi musik berdasarkan susunan murrotal Surat Al-Mulk dari Al-Quran, yang berpotensi untuk meringankan gangguan tidur pada bayi. Kader dan ibu yang melakukan terapi ini untuk bayi dengan gangguan tidur juga umumnya mengajarkan bahwa saat ibu menggendong bayinya, bayi dapat mendengar detak jantungnya, suaranya, kehangatan tubuhnya, serta irama langkah dan gerakannya. Bayi sudah terbiasa dengan sensasi ini dan dapat segera tertidur saat merasa aman dan terlindungi. Metode lain yang terbukti efektif adalah penggunaan aromaterapi mawar. Hal ini dikarenakan senyawa dalam minyak esensial mawar dapat meningkatkan kualitas tidur dengan mengirimkan sinyal ke hipotalamus melalui sistem penciuman, yang kemudian merangsang pelepasan zat kimia saraf. Pijat merupakan strategi lain untuk mendapatkan tidur yang lebih baik. Menurut Marta (2014) dalam Wardhani, pijatan kecil dapat membantu bayi rileks dan tidur nyenyak. Sentuhan yang menenangkan dapat sangat membantu dalam membangun hubungan antara ibu dan bayinya. Bayi yang dipijat sebelum tidur cenderung tidur lebih nyenyak dan memiliki fokus yang lebih baik saat bangun tidur. Bayi yang dipijat selama 15 menit dilaporkan lebih banyak beristirahat, lebih banyak tidur, dan perkembangan yang lebih baik secara keseluruhan. Manfaat lain dari memijat bayi adalah potensi perubahan gelombang otak, yang dapat memengaruhi kemampuan bayi untuk tidur, bangun, atau fokus. *Elektroensefalografi* (EEG) dapat mengonfirmasi bahwa perubahan ini terjadi dengan menunjukkan peningkatan gelombang beta dan theta serta penurunan gelombang alfa.

Seringkali ibu menggendong bayinya dan memberikan ASI sebagai upaya untuk mengatasi bayi yang sering terbangun saat tidur. Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan pada hari Selasa, 10 Oktober 2023 terhadap tiga orang tua mengatakan bahwa anaknya sering terbangun terutama pada malam hari. Pada wawancara orang tua yang pertama mereka mengatakan mempunyai bayi yang berusia 3 bulan dengan jumlah waktu tidur 11 jam sehari dan ibu bayi sering melihat bayinya terbangun pada malam hari, orang tua yang kedua mengatakan bayi mereka berusia 6 bulan dengan jumlah waktu tidur kurang lebihnya yaitu 13 jam terlihat sering merengek pada siang dan malam hari, orang tua ketiga mengatakan anaknya yang berusia 4 bulan jumlah waktu tidur hanya 12 jam dan terlihat sering menangis merengek kesulitan untuk tidur meskipun sebelumnya sudah diberikan ASI dengan kesimpulan yaitu kualitas tidurnya terganggu. Mereka beranggapan bahwa bayi kesulitan tidur ini sebagai salah satu hal yang wajar karena pada bayi umumnya memang seperti itu mengalami kesulitan untuk tidur. Selain itu, salah satu orang tua mengatakan, saat ibu melakukan teknik pemijatan ringan pada bayi, kualitas tidur bayi masih normal, sekitar 14 jam/hari. Hasil wawancara yang telah dilakukan pada 3 kader didapatkan hasil bahwa 3 kader belum mengetahui secara jelas tentang manfaat dan teknik pijat bayi untuk meningkatkan kualitas tidur bayi karena mereka beranggapan bayi kesulitan untuk tidur kemudian menangis merupakan hal yang sangat wajar. Dengan demikian, diharapkan kader dan ibu-ibu di Desa Tanahbaya akan mendapatkan pelatihan pijat bayi untuk meningkatkan kualitas tidur bayi baru lahir. Hal ini akan memungkinkan bayi memperoleh tidur yang cukup sesuai usianya dan mengembangkan pengetahuan serta kemampuan kader dan ibu untuk menjadi ahli dalam pijat bayi.

Ibu-ibu dan kader di Desa Tanahbaya mendapatkan pelatihan pijat bayi sebagai bagian dari program PkM yang bertujuan untuk meringankan masalah kesehatan yang diderita warga. Proyek ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas tidur bayi di Desa Tanahbaya dengan empat cara khusus: (1) dengan mengidentifikasi pengetahuan dan keterampilan yang telah dimiliki kader dan ibu tentang pijat bayi; (2) dengan memberikan pelatihan kepada kader dan ibu-ibu tentang cara meningkatkan kualitas tidur bayi di Desa Tanahbaya; (3) memberikan pelatihan kepada ibu-ibu dan kader tentang cara meningkatkan kualitas tidur bayi di Desa Tanahbaya; dan (4) mengidentifikasi pengetahuan dan keterampilan yang telah dimiliki kader dan ibu-ibu tentang pijat bayi di Desa Tanahbaya setelah mendapatkan pelatihan.

2. METODE PENELITIAN

Persiapan dan Koordinasi

Dalam persiapan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat pelaksana melakukan pra survey dan mengurus perijinan untuk pengambilan data dan permasalahan mitra dengan wawancara pada kader dan ibu di Desa Tanahbaya Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang untuk menjalin hubungan dengan masyarakat dan mengetahui karakter masyarakat setempat, melakukan persiapan materi dan alat, kemudian melakukan kontrak waktu pelaksanaan.

Skrining Peserta

Sasaran peserta PkM ini sejumlah 32 peserta yang terdiri dari kader dan ibu. Kader yang dilibatkan dalam kegiatan ini yaitu sejumlah 12 kader dari 6 posyandu yang ada di desa Tanahbaya dan ibu sejumlah 10 orang (ibu yang memiliki bayi usia 0-24 bulan).

Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan PkM dilakukan di desa Tanahbaya dalam 3 kali pertemuan. Pertemuan ke 1 minggu ke 4 bulan Desember 2023 dengan melakukan pre test pengetahuan dan keterampilan pada kader dan ibu tentang pijat bayi. Pertemuan ke 2 minggu ke 4 bulan Desember dilakukan dengan memberikan edukasi pengetahuan dan keterampilan pada kader dan ibu tentang tentang pijat bayi dengan cara mempraktikkan teknik pijat bayi. Pertemuan ke 3 minggu ke 2 bulan Februari dengan melakukan post test pengetahuan kader dan ibu mengerjakan kuesioner atau pertanyaan yang sudah disiapkan kemudian dilanjutkan dengan post test keterampilan teknik pijat bayi pada kader dan ibu.

Monitoring dan Evaluasi

Diharapkan adanya kemajuan pada tingkat pengetahuan serta keterampilan yang sudah dilakukan pada kader dan ibu saat pre test dan post test.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di desa Tanahbaya dilakukan secara tatap muka atau berinteraksi secara langsung dengan kader dan ibu desa Tanahbaya kecamatan Randudongkal kabupaten Pemalang. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini melalui serangkaian pertemuan yang dilaksanakan selama 3 kali pertemuan pada tanggal 27 Desember 2023, 30 Desember 2023 dan 9 Februari 2024.

Pengetahuan dan keterampilan kader dan ibu tentang pijat bayi sebelum diberikan edukasi

Kegiatan pada pertemuan pertama dilaksanakan pada Rabu, 27 Desember 2023 bertempat di aula balai Desa Tanahbaya. Pelaksanaan kegiatan ini mendapat respon positif dari kader dan ibu desa Tanahbaya. Semangat para kader dan ibu ditunjukkan dengan kehadiran mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat. Hal ini terlihat dari 32 undangan yang disebarluaskan terdapat 22 peserta yang terdiri dari 12 kader perwakilan dari 6 posyandu dan 10 ibu. Dari undangan tersebut, terdapat 10 ibu yang tidak hadir pada kegiatan ini karena ada kepentingan keluarga. Berangkat dari tempat tinggal pukul 08.15 WIB, tim pelaksana tiba di balai desa Tanahbaya sekitar pukul 08.30 WIB. Rombongan langsung bersiap untuk melakukan bakti sosial. Pukul 09.00 WIB, acara dimulai dengan sambutan dan dilanjutkan dengan pre-test untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta tentang teknik pijat bayi. Kegiatan PkM di Desa Tanahbaya, Kecamatan Randudongkal, Kabupaten Pemalang ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas tidur bayi melalui penyuluhan kesehatan tentang pijat bayi. Kegiatan dilaksanakan secara terstruktur dengan melakukan pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan keterampilan kader dan ibu-ibu. Kemudian dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta. Untuk mengukur pengetahuan awal kader dan ibu sebelum menerima pendidikan kesehatan, kegiatan pra-tes diberikan pada pertemuan pertama. Kader dan ibu diberi waktu tiga menit untuk mengisi kuesioner yang mengukur pengetahuan mereka. Kuesioner tersebut memiliki dua belas pertanyaan yang dapat dijawab dengan jawaban ya atau tidak. Menurut Darsini, ada tiga tingkatan pengetahuan yang berbeda, masing-masing diwakili oleh persentase: (a) Kategori tingkat pengetahuan. Dengan asumsi hasil antara 76% dan 100%, dianggap baik; berada di

antara 57% dan 75%, dianggap cukup; dan terakhir, berada di tengah-tengah, dianggap sebagai kategori tingkat pengetahuan. Pada nilai di bawah 55%, turun secara signifikan.



Gambar 1. Pelaksanaan Pre Test Pengetahuan

Pada tahap pertama pelaksanaan terdapat 2 kegiatan yaitu pengukuran pengetahuan yang dilakukan oleh kader dan ibu dengan cara mengisi 12 butir soal berupa pernyataan benar dan salah. Hasil pre test yang dilakukan kepada 12 kader mendapatkan nilai dengan rata-rata 74,67 dengan nilai tertinggi 92 dan terendah 59. Pada hasil analisis data tingkat pengetahuan kader sebelum diberikan edukasi termasuk ke dalam kategori baik yaitu 33% (4 peserta) dan kategori cukup pada 67% (8 peserta). Hal ini mungkin disebabkan karena kader sudah pernah mengetahui dan mendapatkan informasi baik dari bidan desa, kegiatan ditempat lain dan media sosial melalui gadget. Selain itu, faktor lainnya yang mungkin mempengaruhi tingkat cukup pada pengetahuan adalah tingkat kemauan untuk mempelajari kembali.

Pada ibu yang termasuk ke dalam kategori baik mungkin disebabkan karena ibu sudah pernah mengetahui dan mendapatkan informasi baik dari bidan desa, kegiatan ditempat lain dan media sosial melalui gadget untuk mengetahui teknik pijat bayi untuk meningkatkan kualitas tidur bayi. Keterbukaan seorang ibu untuk mempelajari kembali informasi baru merupakan komponen lain yang dapat memengaruhi tingkat pengetahuannya dalam kategori cukup. Cara seseorang belajar dalam lingkungan tertentu juga dapat dipengaruhi oleh lingkungan sekitarnya. Yang juga termasuk adalah tingkat pendidikan khas di antara ibu-ibu yang telah menyelesaikan sekolah menengah pertama. Temuan penelitian yang menunjukkan adanya korelasi antara tingkat pendidikan ibu dan keakraban mereka dengan pijat bayi memberikan kepercayaan pada gagasan bahwa tingkat pendidikan dapat memengaruhi pengetahuan. Ada korelasi yang kuat antara pencapaian pendidikan dan keakraban dengan pijat bayi, yang memberikan kepercayaan pada temuan penelitian ini. Ketika membandingkan ibu dengan tingkat pendidikan yang berbeda, mereka yang berpendidikan lebih tinggi 7,5% lebih mungkin memiliki pengetahuan yang sangat baik.

Pengukuran keterampilan teknik pijat bayi sebelum diberikan keterampilan yang telah dilakukan oleh 12 kader dan 10 ibu. Penilaian tingkat keterampilan ini menggunakan instrumen prosedur teknik pijat bayi. Setiap kader dan ibu mempraktekkan secara bergantian pada pelaksanaan penilaian pada kader dan ibu sebelum diberikan edukasi teknik pijat bayi pada 100% (12 peserta) kader dengan tingkat keterampilan sangat baik sedangkan pada 73% (7 peserta) ibu dengan tingkat keterampilan sangat baik dan 27% (3 peserta) ibu dengan tingkat keterampilan baik.



Gambar 2. Pelaksanaan Pre Test Keterampilan

Menurut temuan pengamatan, masih ada beberapa prosedur yang tidak diikuti oleh kader dan ibu. Misalnya, mereka tidak mencuci tangan dengan cukup menyeluruh untuk menghilangkan kuman dan noda, meskipun ada enam langkah dalam prosesnya [17]. Konsentrasi bakteri berbahaya di kulit tidak dapat dihilangkan sepenuhnya dengan mencuci tangan, meskipun dapat dikurangi. Lebih jauh, senyawa berbahaya dapat dihilangkan secara efektif dari jaringan luar kulit dengan mencuci tangan. Selain itu, lewati bagian saat Anda membentuk lingkaran kecil di pelipis dan kemudian menggerakkannya di bawah mata dan pipi. Karena kader dan ibu tidak melakukan gerakan "I Love You", maka gerakan ini tidak tepat dilakukan saat gerakan "You". Menurut Setiawandari pada tahun 2019 gerakan teknik pijat pada area wajah harus dilakukan pemijatan dengan gerakan membuat lingkaran-lingkaran kecil pada area pelipis yang kemudian melalui daerah pipi bawah mata dan pada gerakan I Love You pada gerakan You ini untuk daerah perut juga seharusnya di lakukan dengan cara memijat perut bayi dengan membentuk huruf U terbalik dengan memulai gerakannya dari kanan bawah ke atas kemudian ke kiri ke bawah dan berakhir di perut kiri bawah.

Edukasi pada kader dan ibu tentang pijat bayi

Pertemuan kedua dilaksanakan pada Sabtu, 30 Desember 2023 bertempat di aula balai Desa Tanahbaya. Hal ini terlihat dari komitmen peserta kegiatan yang ditunjukkan dengan kehadiran kader dan ibu sesuai dengan pertemuan sebelumnya. Namun pada pertemuan kedua ini ada peserta baru pada kader dan ibu karena beberapa kader dan ibu yang hadir pada pertemuan pertama tidak bisa hadir karena ada kepentingan lainnya. Pada pertemuan hari kedua ini dimulai pukul 09.00 WIB kegiatan dimulai dengan menjelaskan maksud dan tujuan dilaksanakannya Pengabdian kepada Masyarakat.



Gambar 3. Pelaksanaan Pendidikan Kesehatan

Kader dan ibu kemudian diberi kesempatan selama 5 menit untuk berbagi pemikiran mereka tentang topik pijat bayi sebagai sarana untuk meningkatkan kualitas tidur bayi. Untuk meningkatkan kualitas tidur bayi, kami mendengarkan komentar para kader dan ibu tentang pijat bayi. Kemudian, selama 20 menit, kami memberikan informasi tentang pijat bayi. Program pendidikan kesehatan dilaksanakan melalui penggunaan presentasi power point yang menyertakan gambar metode pijat bayi, serta poster dan pamflet. Sebagai sarana untuk mengukur efektivitas pijat bayi dalam meningkatkan tidur ibu dan anak, penyaji kegiatan mengajukan serangkaian pertanyaan. Tujuannya adalah untuk memastikan tingkat pemahaman terhadap konten yang baru saja disajikan, dimana dari 22 orang yang hadir sudah menjawab dengan benar namun ada beberapa orang yang belum benar dalam menjawab pertanyaan yang sudah diberikan. Pada saat dilakukan diskusi antusias kader dan ibu sangat baik ditandai dengan pertanyaan yang disampaikan oleh kader disesi diskusi antara lain yaitu “apakah bayi yang sedang kesulitan BAB dapat dilakukan pijat bayi?”.

Selama dua puluh menit, siswa mendengarkan ceramah tentang topik kesehatan. Konseling kesehatan merupakan salah satu bentuk pendidikan kesehatan yang didefinisikan Azwar sebagai "proses penyampaian informasi terkait kesehatan kepada anggota masyarakat dalam upaya meningkatkan tingkat literasi kesehatan mereka dan mendorong mereka untuk membuat pilihan gaya hidup yang positif". Efektivitas peserta dalam menyerap konten ditunjukkan dengan peningkatan pengetahuan yang cukup besar setelah penerapan. Selain itu, teknik media memengaruhi seberapa baik siswa memahami dan menerapkan informasi kursus. Slide presentasi, brosur, poster, dan alat pijat bayi (minyak dan pantomim) merupakan bagian dari gudang media pelatihan ini.

Dalam hal mendidik peserta, media memiliki dampak yang signifikan karena rangsangan visual dan kinestetiknya, yang dapat meningkatkan pengetahuan dan kemampuan kader dan ibu. Penggunaan PowerPoint untuk pendidikan kesehatan lebih mudah dan nyaman bagi pengguna. Sebagai salah satu alat media untuk menyampaikan pendidikan kesehatan, PowerPoint menawarkan banyak kemampuan yang berguna untuk pembuatan dan pendistribusian konten. Presentasi media yang menarik secara visual dapat membantu siswa mengingat lebih banyak konten kursus. Orang-orang yang mengalami gangguan penglihatan tetap dapat memperoleh manfaat dari media visual.

Setelah pendidikan kesehatan, materi konseling seperti pamflet dan poster yang mempromosikan pijat bayi didistribusikan. Media promosi kesehatan, seperti selebaran, membantu menyebarkan pesan kesehatan penting kepada masyarakat umum. Keuntungan dari selebaran meliputi visual yang menarik dan teks yang singkat dan mudah dipahami, yang dapat menarik perhatian calon pelanggan. Poster adalah iklan dengan beberapa teks dan gambar yang ditampilkan di papan atau selebaran kertas. Tujuan poster adalah untuk menyampaikan pesan yang ringkas kepada khalayak yang luas. Pendidikan dan promosi kesehatan dapat membantu menyebarkan informasi kepada masyarakat,

khususnya para ibu, dengan cara yang dapat dipahami dan diterima.. Hal ini ditunjukkan dengan setelah edukasi pengetahuan diberikan kader dan ibu diberikan pertanyaan dan mampu menjawab dengan benar meskipun ada beberapa pertanyaan yang di jawab namun belum lengkap.

Demonstrasi keterampilan pijat bayi pada kader dan ibu

Pertemuan kedua dilaksanakan pada Sabtu, 30 Desember 2023 bertempat di aula balai Desa Tanahbaya. Hal ini terlihat dari komitmen peserta kegiatan yang ditunjukkan dengan kehadiran kader dan ibu sesuai dengan pertemuan sebelumnya. Namun pada pertemuan kedua ini ada peserta baru pada kader dan ibu karena beberapa kader dan ibu yang hadir pada pertemuan pertama tidak bisa hadir karena ada kepentingan lainnya. Pada pertemuan hari kedua ini dimulai pukul 09.00 WIB kegiatan dimulai dengan menjelaskan maksud dan tujuan dilaksanakannya Pengabdian kepada Masyarakat. Setelah materi diberikan dilanjutkan dengan demonstrasi cara teknik pijat bayi dengan benar yang berlangsung selama 15 menit. Kemudian dilanjutkan dengan diskusi secara aktif selama 5 menit dan perwakilan 2 kader dan 2 ibu melakukan demonstrasi ulang pijat bayi berlangsung selama 8 menit/orang.

Demonstrasi digunakan dalam berbagai cara untuk memberikan pendidikan kesehatan. Dalam hal materi pendidikan kesehatan, demonstrasi merupakan cara yang bagus untuk menarik perhatian orang dan meningkatkan pemahaman mereka, yang khususnya berguna bagi kader dan para ibu dalam hal pengembangan keterampilan. Manfaat dari gaya presentasi ini meliputi instruktur yang lebih mudah dipahami, perhatian peserta yang lebih tinggi, dan pendekatan pembelajaran yang lebih terarah. Selama presentasi, yang bertujuan untuk mengajarkan para kader dan para ibu berbagai metode pijat bayi, dijelaskan pula bahwa teknik-teknik ini dapat dipraktikkan setiap hari selama lima belas menit di pagi hari. Jika dilakukan dengan benar, pijat bayi 6 titik di pagi hari dapat memberikan efek positif pada suasana hati bayi dan membantunya mendapatkan tidur malam yang lebih baik dengan merelaksasikan otot-otot yang tegang dan mendorong pelepasan hormon serotonin yang memicu tidur, yang menghambat sistem aktivasi retikuler dan proses kimia lainnya di otak. Kemudian setelah diberikan demonstrasi keterampilan pijat bayi dilanjutkan dengan memberikan kesempatan kepada perwakilan 2 kader dan 2 ibu melakukan demonstrasi ulang pijat bayi yang diberikan waktu selama 8 menit/orang.

Hasil yang dapat dilihat yaitu kader dan ibu sudah mampu melakukan teknik pijat bayi meskipun ada teknik yang kurang tepat yang dilakukan oleh salah satu ibu seperti pada gerakan I Love You pada bagian Love ibu melakukan dengan gerakan membentuk huruf L terbalik dari kiri atas ke kanan bawah sedangkan menurut teori yang sudah ada menurut Setiawandari pada tahun 2019 pada gerakan huruf L terbalik di mulai dari kanan atas ke kiri bawah, kemudian dari kiri atas ke kiri bawah. Keberhasilan dalam upaya peningkatan keterampilan kader dan ibu dalam melakukan pijat bayi mandiri merupakan hasil keterampilan yang baik dengan kegiatan demonstrasi tersebut sebab dengan adanya demonstrasi lebih mudah untuk di pahami.

Pengetahuan dan keterampilan kader dan ibu tentang pijat bayi setelah diberikan edukasi

Pertemuan ketiga dilaksanakan pada Jumat, 9 Februari 2024 bertempat di aula balai Desa Tanahbaya. Hal ini terlihat dari komitmen peserta kegiatan yang ditunjukkan dengan kehadiran kader dan ibu sesuai dengan pertemuan sebelumnya. Namun pada pertemuan ketiga ini ada peserta baru pada ibu karena 1 ibu yang hadir pada pertemuan pertama tidak bisa hadir karena ada kepentingan lainnya. Pertemuan ini dimulai pukul 09.00 WIB acara yang diawali dengan perkenalan yang menjelaskan maksud dan tujuan kegiatan pengabdian, evaluasi yang dilakukan meliputi pengukuran kembali pengetahuan menggunakan kuesioner post test pengetahuan dan keterampilan pijat bayi, pada pelaksanaan post test ini berjarak 1 bulan setelah pre test dan pemberian materi. Tujuan dari post test adalah untuk mengetahui adanya peningkatan nilai pengetahuan dan keterampilan teknik pijat bayi setelah mendapatkan materi dan pemberian media penyuluhan. Kuesioner post test sama dengan kuesioner pre test yaitu 12 pernyataan benar dan salah.



Gambar 4. Pelaksanaan Post Test Pengetahuan

Hasil evaluasi pengetahuan setelah dilakukan diberikan edukasi didapatkan dari 12 kader mendapatkan nilai rata-rata 84,5 dengan nilai tertinggi 92 dan nilai terendah 67. Sedangkan nilai rata-rata ibu adalah 85,67 dengan nilai tertinggi 100 dan nilai terendah 75. Hal ini menunjukkan adanya tingkat pengetahuan peserta meningkat yang awalnya cukup menjadi baik pada kader dan ibu. Hal ini mungkin disebabkan karena peserta sudah mendapatkan pengetahuan dan informasi tentang pijat bayi. Dari hasil penelitian bahwa pendidikan kesehatan dapat menambah pengetahuan karena dalam pendidikan kesehatan terdapat pembelajaran yang merupakan proses komunikasi. Dalam suatu proses komunikasi selalu memperlihatkan tiga komponen pokok, yaitu komponen pengirim pesan, komponen penerima pesan (peserta), dan komponen pesan itu sendiri yang biasanya berupa materi pembelajaran.

Gambar 5. Pelaksanaan Post Test Keterampilan



Tabel 1. Perbandingan Hasil Pre Test dan Post Test Pengetahuan Kader

No	Nama Responden	Pre Test	Kategori	Post Test	Kategori	Selisih
1	Ny. A	67	Cukup	92	Baik	25
2	Ny. R	75	Cukup	84	Baik	9
3	Ny. D	84	Baik	92	Baik	8
4	Ny. D	75	Cukup	75	Cukup	0

5	Ny. R	67	Cukup	84	Baik	17
6	Ny. M	67	Cukup	84	Baik	17
7	Ny. Y	67	Cukup	92	Baik	25
8	Ny. S	92	Baik	92	Baik	0
9	Ny. N	75	Cukup	84	Baik	9
10	Ny. M	59	Cukup	67	Cukup	8
11	Ny. N	84	Baik	84	Baik	0
12	Ny. S	84	Baik	84	Baik	0
Nilai rata-rata		74,67	Cukup	84,5	Baik	9,83
Nilai tertinggi		92	Baik	92	Baik	25
Nilai terendah		59	Cukup	67	Cukup	0

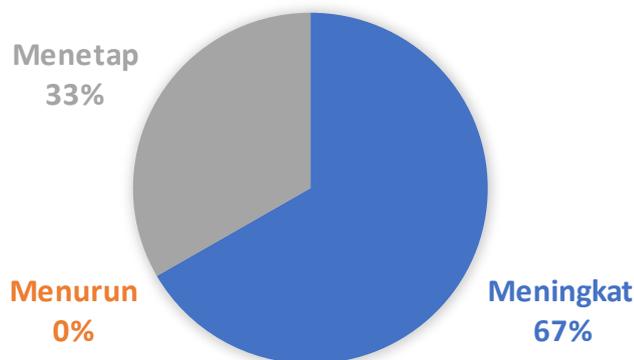
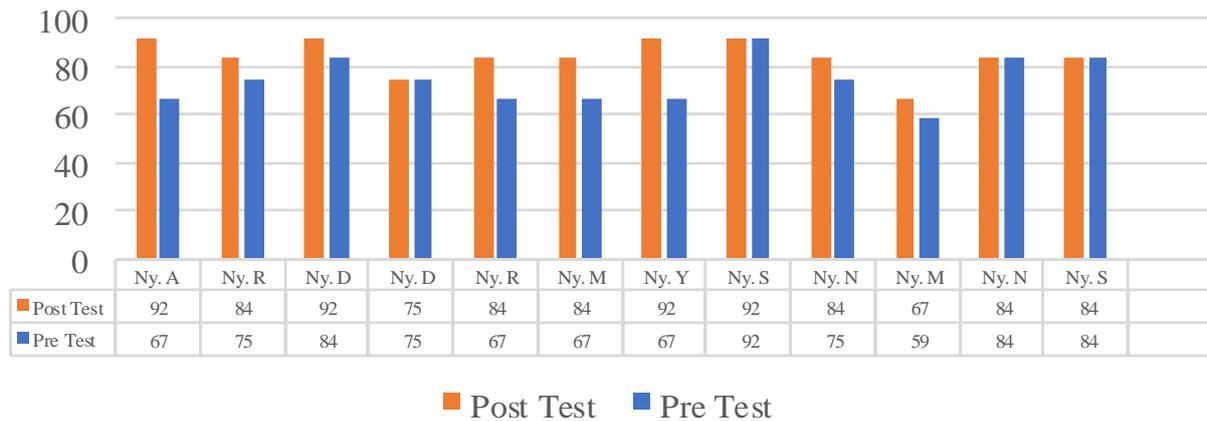
Dalam penelitian lain juga mengatakan ada berbagai aspek yang mempengaruhi antara lain motivasi peserta dalam memperhatikan informasi yang diberikan peneliti, sehingga derajat pengetahuan peserta masih[29]. Diagram 4.1 menunjukkan perbandingan nilai pre test dan post test kader bahwa mayoritas peserta mengalami tingkat pengetahuan dalam kategori baik yang sejumlah 8 kader (67%), pada 4 kader (33%) yang pengetahuannya tetap dan tidak ada kader (0%) yang mengalami penurunan. Sedangkan untuk perbandingan ibu pada gambar diagram 4.2 menunjukkan bahwa mayoritas peserta mengalami tingkat pengetahuan dalam kategori baik yang sejumlah 7 ibu (87%), pada 2 ibu (13%) yang pengetahuannya tetap dan tidak ada ibu (0%) yang mengalami penurunan. Sedangkan, pada hasil evaluasi keterampilan setelah dilakukan diberikan edukasi didapatkan dari 12 kader mendapatkan nilai rata-rata adalah 94,75 dengan nilai tertinggi 100 dan nilai terendah 90. Pada diagram 4.3 terlihat 12 kader yang dapat dievaluasi mayoritas mengalami peningkatan keterampilan yaitu sebanyak 8 kader (67%) sedangkan pada 4 kader (33%) yang pengetahuannya tetap dan tidak ada (0%) kader yang mengalami penurunan. Sedangkan untuk 9 ibu nilai rata-rata 96 dengan nilai tertinggi 100 dan nilai terendah 93.



Gambar 6. Dokumentasi Bersama Kader dan Ibu

Hasil perbandingan pre test dan post test pengetahuan kader diatas menunjukkan 12 kader dapat di evaluasi. Dilihat dari tabel diatas adanya peningkatan pengetahuan kader yang awalnya cukup menjadi baik. Selain itu, dapat dilihat secara rinci nilai selisih yang sangat signifikan pada 8 kader yang mengalami peningkatan pengetahuan dan 4 kader dengan pengetahuan yang tetap. Pada hasil pengukuran pengetahuan kader juga telah diuraikan dalam bentuk gambar di bawah ini:

Pengetahuan kader sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan pijat bayi untuk meningkatkan kualitas tidur bayi



Gambar 7. Diagram Perbandingan Hasil Pres Test dan Post Test Pengetahuan Kader

Dari diagram 7 di atas, terlihat bahwa 12 kader yang dievaluasi mayoritas mengalami peningkatan pengetahuan yaitu sebanyak 8 kader (67%) sedangkan pada 4 kader (33%) yang pengetahuannya tetap dan tidak ada (0%) kader yang mengalami penurunan. Selanjutnya, untuk mengetahui perbandingan hasil pre test dan post test pengetahuan ibu ini dapat dilihat pada tabel 2, sebagai berikut:

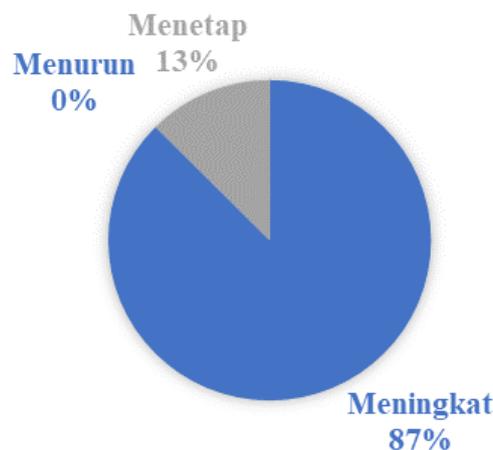
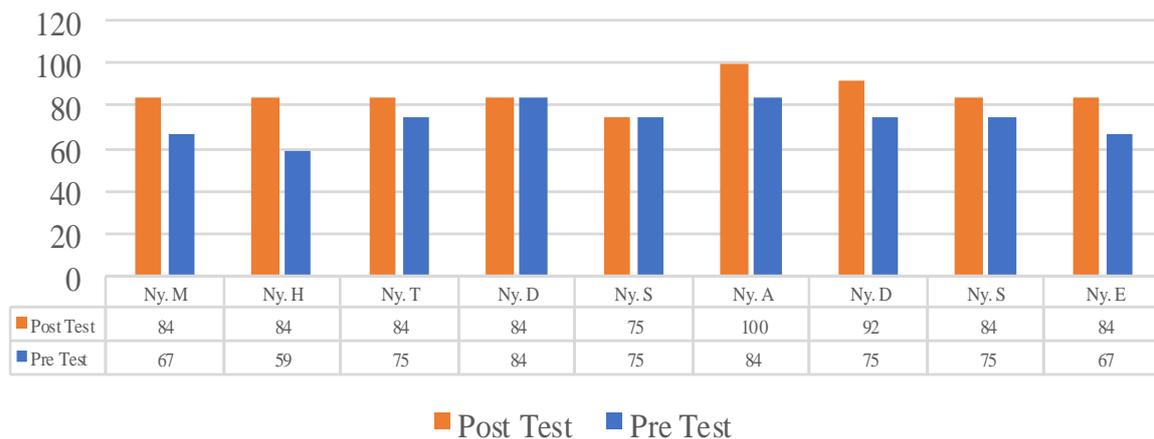
Tabel 2. Perbandingan Hasil Pre Test dan Post Test Pengetahuan Ibu

No	Nama Responden	Pre Test	Kategori	Post Test	Kategori	Selisih
1	Ny. M	67	Cukup	84	Baik	17
2	Ny. H	59	Cukup	84	Baik	25
3	Ny. T	75	Cukup	84	Baik	9
4	Ny. D	84	Baik	84	Baik	0
5	Ny. S	75	Cukup	75	Cukup	0
6	Ny. A	84	Baik	100	Baik	16

7	Ny. D	75	Cukup	92	Baik	17
8	Ny. S	75	Cukup	84	Baik	9
9	Ny. E	67	Cukup	84	Baik	17
Nilai rata-rata		73,4	Cukup	85,67	Baik	12,2
Nilai tertinggi		84	Baik	100	Baik	25
Nilai terendah		59	Cukup	75	Cukup	0

Hasil perbandingan pre test dan post test pengetahuan ibu diatas menunjukkan hanya 9 ibu yang dapat dievaluasi. Dilihat dari tabel diatas adanya peningkatan pengetahuan ibu yang awalnya cukup menjadi baik. Selain itu, dapat dilihat secara rinci nilai selisih yang sangat signifikan pada 7 ibu yang mengalami peningkatan pengetahuan dan 2 ibu dengan pengetahuan yang tetap. Pada hasil pengukuran pengetahuan ibu. Namun ada 2 orang ibu yaitu Ny. E dan Ny. L yang tidak dapat dilihat hasilnya karena tidak mengikuti secara lengkap rangkaian post test dan pre test pengetahuan sehingga tidak dapat dilihat perbandingan nilainya. Selain itu, juga telah diuraikan dalam bentuk gambar diagram di bawah ini:

Pengetahuan ibu sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan pijat bayi untuk meningkatkan kualitas tidur bayi



Gambar 8. Diagram Perbandingan Hasil Pre Test dan Post Test Pengetahuan Ibu

Dari diagram 8 di atas, terlihat bahwa hanya 9 ibu yang dapat dievaluasi, mayoritas mengalami peningkatan pengetahuan yaitu sebanyak 7 ibu (87%) sedangkan pada 2 ibu (13%) yang pengetahuannya tetap dan tidak ada (0%) ibu yang mengalami penurunan. Selanjutnya, untuk

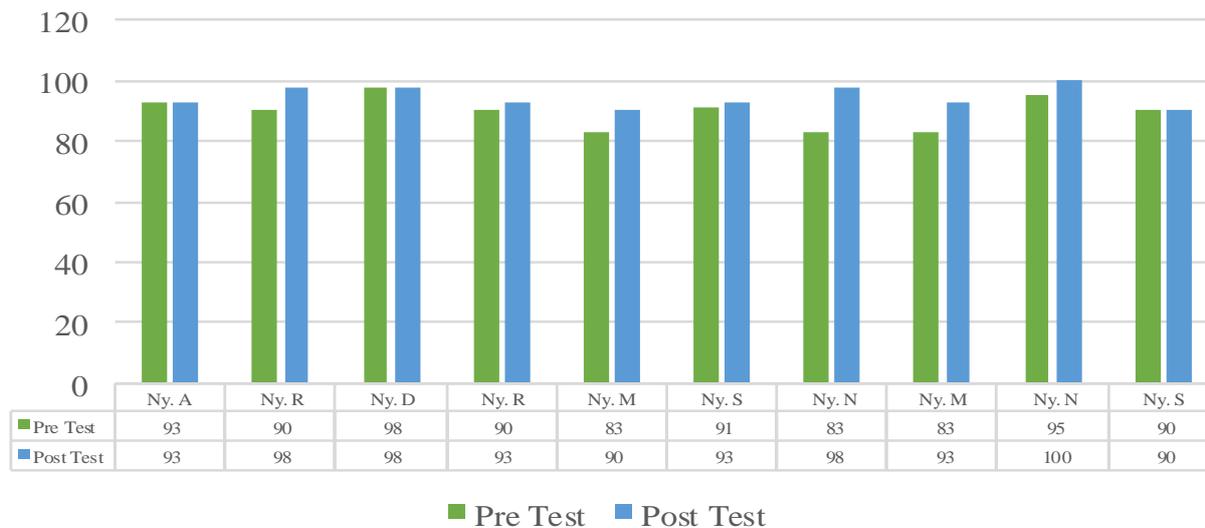
mengetahui perbandingan hasil pre test dan post test keterampilan kader ini dapat dilihat pada tabel 3., sebagai berikut:

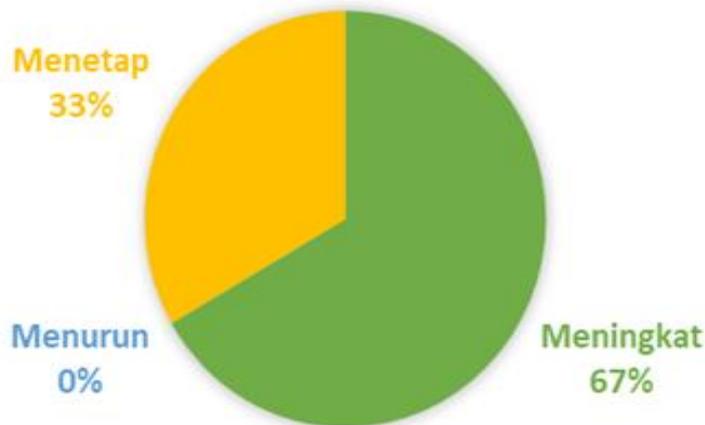
Tabel 3. Perbandingan Hasil Pre Test dan Post Test Keterampilan Kader

No	Nama Responden	Pre Test	Kategori	Post Test	Kategori	Selisih
1	Ny. A	93	Sangat baik	93	Sangat baik	0
2	Ny. R	90	Sangat baik	98	Sangat baik	9
3	Ny. D	98	Sangat baik	98	Sangat baik	0
4	Ny. D	90	Sangat baik	98	Sangat baik	8
5	Ny. R	90	Sangat baik	93	Sangat baik	3
6	Ny. M	83	Sangat baik	90	Sangat baik	7
7	Ny. Y	93	Sangat baik	93	Sangat baik	0
8	Ny. S	91	Sangat baik	93	Sangat baik	2
9	Ny. N	83	Sangat baik	98	Sangat baik	15
10	Ny. M	83	Sangat baik	93	Sangat baik	10
11	Ny. N	95	Sangat baik	100	Sangat baik	5
12	Ny. S	90	Sangat baik	90	Sangat baik	0
Nilai rata-rata		89,91	Sangat baik	94,75	Sangat baik	4,91
Nilai tertinggi		95	Sangat baik	100	Sangat baik	15
Nilai terendah		83	Sangat baik	90	Sangat baik	0

Hasil perbandingan pre test dan post test keterampilan kader diatas menunjukkan 12 kader dapat dievaluasi. Dilihat dari tabel diatas adanya peningkatan keterampilan kader yang awalnya sangat menjadi sangat baik. Selain itu, dapat dilihat secara rinci nilai selisih yang sangat signifikan pada 8 kader yang mengalami peningkatan pengetahuan dan 4 kader dengan pengetahuan yang tetap. Pada hasil pengukuran keterampilan kader juga telah diuraikan dalam bentuk gambar diagram di bawah ini:

Pengetahuan kader sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan keterampilan teknik pijat bayi untuk meningkatkan kualitas tidur bayi





Gambar 9. Diagram Perbandingan Hasil Pre dan Post Test Keterampilan Kader

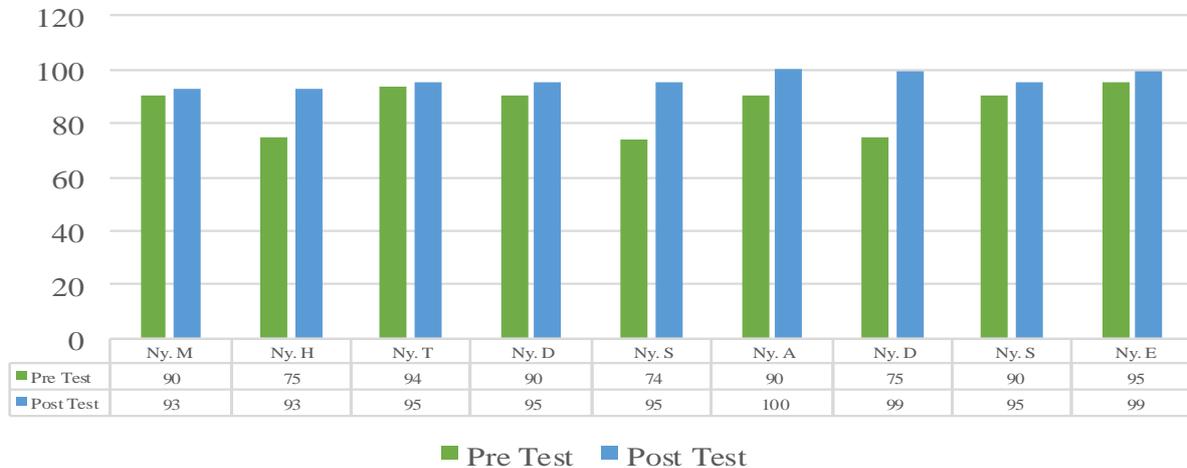
Dari diagram 9 di atas, menunjukkan 12 kader yang dievaluasi mayoritas mengalami peningkatan keterampilan yaitu sebanyak 8 kader (67%) sedangkan pada 4 kader (33%) yang pengetahuannya tetap dan tidak ada (0%) kader yang mengalami penurunan. Selanjutnya, untuk mengetahui perbandingan hasil pre test dan post test keterampilan ibu ini dapat dilihat pada tabel 4., sebagai berikut:

Tabel 4. Perbandingan Hasil Pre Test dan Post Test Keterampilan Ibu

No	Nama Responden	Pre Test	Kategori	Post Test	Kategori	Selisih
1	Ny. M	90	Sangat baik	93	Sangat baik	3
2	Ny. H	75	Baik	93	Sangat baik	18
3	Ny. T	94	Sangat baik	95	Sangat baik	1
4	Ny. D	90	Sangat baik	95	Sangat baik	5
5	Ny. S	74	baik	95	Sangat baik	21
6	Ny. A	90	Sangat baik	100	Sangat baik	10
7	Ny. D	75	Baik	99	Sangat baik	24
8	Ny. S	90	Sangat baik	95	Sangat baik	5
9	Ny. E	95	Sangat baik	99	Sangat baik	4
Nilai rata-rata		85,89	Sangat baik	96	Sangat baik	8,27
Nilai tertinggi		95	Sangat baik	100	Sangat baik	24
Nilai terendah		83	Baik	93	Sangat baik	0

Hasil perbandingan pre test dan post test keterampilan ibu diatas menunjukkan hanya 9 ibu yang dapat dievaluasi. Dilihat dari tabel diatas adanya peningkatan keterampilan ibu yang awalnya baik menjadi sangat baik. Selain itu, dapat dilihat secara rinci nilai selisih yang sangat signifikan pada 9 ibu yang mengalami peningkatan keterampilan. Namun ada 2 orang ibu yaitu Ny. E dan Ny. L tidak dapat dilihat hasilnya karena tidak mengikuti secara lengkap rangkaian post test dan pre test keterampilan sehingga tidak dapat dilihat perbandingan nilainya. Selain itu, juga telah diuraikan dalam bentuk gambar diagram di bawah ini:

Pengetahuan ibu sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan keterampilan teknik pijat bayi untuk meningkatkan kualitas tidur bayi



Menetap 0%
Menurun 0%

Meningkat 100%

Gambar 10. Diagram Perbandingan Hasil Pre Test dan Post Test Keterampilan Ibu

Pada diagram 10. dapat terlihat bahwa 9 ibu yang dievaluasi mengalami peningkatan keterampilan yaitu sebanyak 9 ibu (100%) dan tidak ada yang menetap dan menurun. Hal ini mungkin disebabkan karena peserta sudah mendapatkan keterampilan tentang pijat bayi. Hasil penelitian menyatakan bahwa metode demonstrasi keterampilan ini adalah proses memberikan contoh kepada peserta berkaitan dengan materi yang akan disampaikan agar peserta dapat meniru, memeragakan ulang segala sesuatu yang berkaitan dengan materi yang akan disampaikan kepada peserta, melalui cara kerja yang bersistem untuk memudahkan pelaksanaan kegiatan guna mencapai tujuan yang diinginkan seperti adanya tingkat keterampilan yang lebih baik

Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dan evaluasi dari kegiatan PkM yang telah dilaksanakan terkait edukasi pada kader dan ibu tentang pijat bayi untuk meningkatkan kualitas tidur bayi di Desa Tanahbaya Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang yaitu dengan melakukan monitoring setelah satu bulan terhadap implementasi dan dampak dari kegiatan PkM ini. Monitoring ini dilakukan dengan metode wawancara yaitu menanyakan kembali kepada kader dan bidan desa terkait implementasi dan dampak dari kegiatan

ini. Dari hasil komunikasi yang berjarak 1 bulan setelah edukasi melalui whatsapp didapat informasi bahwa sudah dilaksanakan edukasi lanjutan dari kader dan bidan desa pada ibu terkait pijat bayi untuk meningkatkan kualitas tidur bayi. Edukasi tersebut dilakukan 1 minggu setelah kegiatan evaluasi. Selain itu kader juga mengatakan bahwa setelah dilakukan PkM ada beberapa ibu yang mampu melakukan pijat bayi langsung ke bayinya tersebut.

Keterbatasan Pengabdian kepada Masyarakat

Pelaksanaan kegiatan PkM ini tidak lepas dengan adanya kendala yang dialami selama PkM sebagai berikut :

- a. Peserta yang tidak hadir pada pre test dan post test tidak dapat dilihat hasilnya karena tidak mengikuti secara lengkap rangkaian pendidikan kesehatan.
- b. Kegiatan berdurasi cukup lama sehingga peserta merasa bosan dan lelah yang menyebabkan beberapa peserta tidak mengikuti pertemuan selanjutnya.

4. KESIMPULAN

Kegiatan ini dilaksanakan selama 3 kali pertemuan yang diikuti oleh 12 kader dan 9 ibu. Namun, 2 orang ibu tidak bisa dinilai karena tidak mengikuti kegiatan secara lengkap. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa Pengetahuan kader sebelum diberikan edukasi masuk ke dalam kategori cukup (67%) sedangkan untuk keterampilan masuk ke dalam kategori sangat baik (100%). Pada ibu tingkat pengetahuan masuk ke dalam kategori cukup (67%) dan untuk keterampilan masuk ke dalam kategori sangat baik (73%). Edukasi pada kader dan ibu tentang pijat dilakukan dengan menggunakan media powerpoint, leaflet, poster dan alat peraga pijat bayi. Demonstrasi keterampilan pijat bayi pada kader dan ibu dilakukan dengan menggunakan pantom bayi yang dilakukan oleh pemateri kemudian meminta perawakilan kader dan ibu untuk melakukan kembali teknik pijat bayi. Pengetahuan kader setelah diberikan edukasi pengetahuan masuk ke dalam kategori baik (67%) dengan hasil perbandingan nilai rata-rata yang awalnya 76,67 meningkat menjadi 84,5 dan keterampilan masuk ke dalam kategori sangat baik (67%) dengan hasil perbandingan nilai rata-rata 89,91 meningkat menjadi 94,75. Pada ibu tingkat pengetahuan setelah diberikan edukasi masuk ke dalam kategori baik (87%) dengan hasil perbandingan nilai rata-rata yang awalnya 73,4 meningkat menjadi 85,67 dan keterampilan masuk ke dalam kategori sangat baik (100%) dengan hasil perbandingan nilai rata-rata yang awalnya 85,89 meningkat menjadi 96.

Pada hasil peningkatan ini diharapkan peningkatan keterampilan pada kader sehingga kader dapat memberikan penyuluhan keterampilan pijat bayi khususnya kepada ibu yang memiliki bayi. Peningkatan keterampilan pijat bayi pada ibu, khususnya yang mempunyai bayi sehingga dapat langsung dipraktekkan kembali ke bayinya. Bagi institusi pendidikan terkait, diharapkan hasil pengabdian ini dapat menjadi bahan kajian dalam pembelajaran mahasiswa kesehatan untuk meningkatkan kesiapan mahasiswa dalam menjalankan perannya sebagai tenaga kesehatan khususnya perawat dalam melakukan kegiatan di masyarakat.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Amalu, C. 2020. Pengaruh Terapi Murrotal Al-Qur'an Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan. *Window of Midwifery Journal*, 01, 24–30.
- Andayani, R.P. & Surya, D.O. 2020. Pijat Bayi Untuk Merangsang Tumbuh Kembang Bayi, *Jurnal Abdimas Saintika*, 2 (1), 1-3.
- Aprianti, L., Nababan, T., Irmayasari, D., Panjaitan, H. A., & Bali, R. Y. 2023. Hubungan Menggendong Posisi M-Shape Terhadap Bounding Attacment Dan Kualitas Tidur Pada Bayi Berusia 3-6 Bulan Di Posyandu Cemara III Desa Rahuning Tahun 2023. *Ners*, 7, 804–810.
- Arif, S. 2019. *Media Pendidikan. Pengertian, Pengembangan dan Pemanfaatan*. Jakarta: Rajawali Press.
- Arsyad, A. 2019. *Media Pembelajaran*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Ayudia Johar, S. 2020. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Sikap Ibu Tentang Pijat Bayi Di Kelurahan Tiyaran Kecamatan Bulu Kabupaten Sukoharjo. *Jurnal Ilmiah PLACENTUM Kesehatan Dan Aplikasinya*, 8(1).
- Azwar, S. 2020. *Sikap Manusia Teori dan Pengukuran* (Edisi 2). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Cahyani, M., & Prastuti, B. 2020. Pengaruh Pijat terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Klinik Cahaya Bunda. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 4(2), 107–113.
- Dadang D. 2019. *Buku Ajar Komunikasi Dalam Keperawatan*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Darsini, D. Fahrurrozi, F. dan Cahyono, E. 2019. Pengetahuan; Artikel Review. *Jurnal Keperawatan*, 12(1).
- Dhilon, A.D. & Dewi, C.Y., 2020. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan Di Roemah Mini Baby Kids & Mom Care Siak. *Doppler*, 4, 25–31.
- Djamarah, S.B. & Zein, A. 2020. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Erlina, Fatiyani, Mauyah, N. 2023. Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 1-12 Bulan, *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(2).
- Irianti, B., & Karlinah, N. 2021. Efektifitas Pijat Terhadap Kualitas Tidur Bayi (0 – 1 Tahun) di PMB Hasna Dewi Tahun. *Ensiklopedia of Journal*, 3(2), 195–200.
- Mariyam, M., & Riwayati, R. (2018). Increased Nurses Cognitive, Effective, and Psychomotor Skills in the Practice of Developmental Care. *Media Keperawatan Indonesia*, 1(1), 20-26.
- Mirana. 2020. *Strategi Belajar Mengajar*. CV. Pustaka Setia.
- Notoatmodjo S. 2020. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. 2013. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Jakarta: Salemba Medika.
- Pangesti, C. B., Nurjanah, S., Astuti, H. P., & A, W. D. 2021. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Metode Demonstrasi Terhadap Motivasi Ibu Dalam Memijat Bayi Secara Mandiri. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, Vol. 12.
- Permata, A. 2017. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Lama Tidur Malam Pada Bayi 3 - 6 Bulan. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad (JKA)*, X(2): 37–45.
- Pratiwi, T., Siti, S., Khadijah, S., Demang, J., & Daun, L. 2021. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-6 Bulan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (J-KESMAS)*, 07(1), 2541–4542.
- Roesali. 2013. *Pedoman Pijat Bayi*. Jakarta: Trubus Agriwidya.
- Salamah, U., & Adelia, A. S. 2021. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pengetahuan Ibu Terhadap Pijat Bayi. *Midwifery Journal*, 1(3), 115-120.
- Sanjaya, W. 2019. *Standar Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Jakarta: Kencana.
- Sari, M.R. & Madinah. 2021. Keefektifan Pendidikan Kesehatan Dengan Metode Demonstrasi Terhadap Keterampilan Ibu Dalam Pijat Bayi. *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 10 (1), 54-61.
- Supriatin, T. 2022. Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Umur 0-6 Bulan Lemahabang Rt 001 Dusun 01 Cirebon. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada*, 13(2).
- Udayani, N.P.M.Y. 2022. Pelatihan Pijay Bayi Untuk Stimulasi Tumbuh Kembang Bayi Kepada Kelompok Kader Posyandu Di Puskesmas Pembantu Dalung Permai Wilayah Puskemas Kecamatan Kuta Utara. Ahmar Metakarya: *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2, 13–19.
- Wardani, D. K., & Yuliaswati, E. 2016. Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Melalui Pijat Bayi di RB Hasanah Gemolong Sragen. *Jurnal Kebidanan dan Ilmu Kesehatan*, 3(3), 25-36.
- Widyaningsih, S., Herlinda, & Khoma, N. 2022. Pelaksanaan Kegiatan Pijat Bayi di Kampung Botol Kota Bengkulu. *Jurnal Pengabdian*, 1(2), 83–86.
- Zuliyanti, N. I., Ulfah, N., Kebidanan, L. A., Putra, B., Purworejo, B., Lingkar, J., Borokulon, S., & Purworejo, B. 2019. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan Ibu Tentang Pijat Bayi Di BPM Sri Mulyani, Amd. Keb Desa Kaliwatubumi Kecamatan Butuh Kabupaten Purworejo. *Jurnal Komunikasi Kesehatan (Issue 1)*.