

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Bayi merupakan salah satu harapan hidup bagi keluarga dan bangsa. Dengan demikian, bayi menjadi aset yang menguntungkan bagi pertumbuhan ekonomi dan pembangunan berkelanjutan suatu negara (Yolanda, 2018). Masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan adalah masa bayi yang membutuhkan perhatian khusus. Tidur dan istirahat merupakan faktor yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan bayi (Rohmawati & Dewi, 2020).

Kesempatan bagi otot untuk beristirahat adalah pada saat tidur. Oleh karena itu, tidur merupakan kebutuhan mental dan fisik manusia. Semua pengalaman sehari-hari yang dirasakan oleh manusia diproses dan diintegrasikan oleh pikiran selama tidur. Ini memiliki efek besar pada bayi dan anak-anak, tergantung pada kualitas tidur mereka (Shadik, 2011). Selain spek kuantitas, aspek kualitas juga perlu diperhatikan dalam memenuhi kebutuhan tidur. Pertumbuhan dan perkembangan yang optimal pada bayi dapat dicapai melalui kualitas tidur yang baik. Dampak motorik dan sensorik terhadap pertumbuhan dan perkembangan seperti penambahan panjang dan berat badan, gigi, struktur tulang, kemampuan belajar mengangkat kepala sambil berbaring, kemampuan duduk dan tersenyum, berteriak dan berbalik ketika dipanggil atau ketika mendengar suara (Rohmawati & Dewi, 2020).

Tidur dan istirahat merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang anak, karena pada saat anak tidur, hormon pertumbuhan disekresikan 3 kali lebih banyak dibandingkan saat anak terjaga (Tang, 2018). Hal ini sangat mengkhawatirkan karena menurut data dari World Health Organization (WHO) yang diterbitkan dalam jurnal *Pediatrics*, pada tahun 2012 ada sekitar 33% bayi yang mengalami masalah tidur (Pratiwi, Tiara, S.ST., 2021). Merujuk hasil penelitian tentang gangguan tidur pada anak usia di bawah 3 tahun oleh Wardani dan Yuliaswati (2016, dalam Marcela Centeno, 2020) di lima kota besar di Indonesia yakni Jakarta, Bandung, Medan, Palembang, dan Batam dengan subjek penelitian 385 ibu dan bayi didapatkan hasil sebanyak 42,3% orang tua menganggap gangguan tidur bayi bukan masalah dan 29,9% menganggap hanya masalah kecil dan diperoleh data 51,3% bayi mengalami gangguan tidur, 42% bayi tidur malam < 9 jam, terbangun malam hari > 3 kali dengan lama terbangun < 1 jam. Hormon pertumbuhan yang diekresikan saat anak tidur adalah sekitar 75%. Merangsang pertumbuhan tulang dan jaringan serta mengatur metabolisme tubuh, termasuk otak, adalah tugas dari hormon ini. Selanjutnya, hormon pertumbuhan juga memungkinkan tubuh untuk memperbaiki dan memperbaharui semua sel dalam tubuh. Saat bayi tidur, proses pembaharuan sel ini akan terjadi lebih cepat dibandingkan saat bayi terjaga. Di awal pertama kelahiran, otak bayi akan berkembang 3x lipat dibandingkan saat lahir yaitu sekitar 80% dari otak orang dewasa (Ifalhma, 2016). Tidur yang cukup menjadikan tubuh untuk melakukan perbaikan dan memperbaharui sel-sel

tubuh untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal (Kusumastuti, Tamtomo and Salimo, 2016). Kualitas tidur bayi akan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan yang optimal dan sikap bayi keesokan harinya (Dewi, Aminin and Gunnara, 2014). Tidur juga memiliki dampak besar pada sistem mental, emosional, fisik, dan kekebalan tubuh (Kusumastuti, Tamtomo and Salimo, 2016).

Menurut ahli tidur anak di Rumah Sakit Anak Philadelphia; menurut Jodi Mindell, tidur memegang beberapa manfaat bagi bayi yaitu memberi kesempatan pada tubuh untuk beristirahat dan meningkatkan metabolisme, yaitu mengubah makanan menjadi energi yang dibutuhkannya. Perkembangan saraf belum sempurna pada masa bayi, sehingga tidur yang sehat dan berkualitas sangat penting untuk pertumbuhan saraf, pembentukan sinaps, dan pelepasan 75% hormon pertumbuhan (Bansode et al., 2018).

Bayi yang tidurnya kurang akan membuat daya tahan tubuhnya turun, terganggunya tumbuh kembang fisik serta akan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan otak bayi, terutama kemampuan berpikir pada saat dewasa. Ini dipengaruhi oleh mayoritas hormon tumbuh kembang yang aktif dalam keadaan tidur (Shadik, 2011). Gangguan tidur merupakan hal yang lumrah dialami oleh bayi atau anak pada saat masih kecil. Beberapa orang beranggapan bahwa hal ini bukanlah masalah, karena mereka mampu mengatasi gangguan tidur pada anak mereka dengan baik. Mereka tidak merasa khawatir akan hal tersebut, walaupun mengatasinya bukanlah hal yang mudah. Orang tua menganggap bahwa bayi menjerit sepanjang hari merupakan suatu gangguan

tidur yang dapat memberikan pengaruh terhadap seluruh keluarga, bahkan berdampak untuk kehidupan tetangga sekitar (Bansode et al., 2018).

Sekitar 44,2% bayi di Indonesia mengalami gangguan tidur. Namun, hampir atau bahkan melebihi 72% orang tua beranggapan bahwa gangguan tidur yang dialami bayi bukanlah sebuah masalah. Walaupun sebenarnya itu adalah masalah, orang tua menganggap ini sebagai masalah kecil. Sedangkan kenyataannya, masalah tidur dapat menghambat perkembangan bayi, menyebabkan fungsi kekebalan tubuh rentan dan mengganggu regulasi sistem endokrin (Trivedi, 2015; Permata, 2017). Dalam jurnal *Pediatrics* tercantum data WHO (World Health Organization) tahun 2012 yang mengatakan bahwa tercatat kurang lebih 33% bayi mengalami masalah tidur. Hal ini sejalan dengan Hiscock (2012) di Melbourne Australia yaitu sebanyak 32% ibu mengatakan bayinya mengalami masalah tidur berulang. Hasil ini menunjukkan bahwa masih tingginya prevalensi masalah tidur pada bayi dan dapat bertahan atau berulang (Hiscock et al., 2012). Menurut Sekartini (2010) dalam penelitiannya terhadap 285 bayi, didapatkan hasil 51,3% bayi mengalami gangguan tidur, 42% bayi dengan waktu tidur <9 jam dan terbangun >3 kali di malam hari yang lamanya >1 jam (Rohmawati & Dewi, 2020).

Pijat bayi merupakan upaya yang dapat dilakukan untuk membantu peningkatan kualitas dan kuantitas tidur bayi. Gerakan pijat bayi dari kaki, perut, dada, wajah, tangan dan punggung disebut pijat bayi. Pijatan lembut akan membantu melonggarkan otot-otot sehingga bayi menjadi tenang dan

tidur lelap. Sentuhan lembut untuk bayi dapat digunakan sebagai cara untuk membangun ikatan yang baik antara bayi dan orang tuanya (Erlawati, 2019).

Salah satu jenis stimulasi yang merangsang perkembangan struktural dan fungsional sel-sel di otak adalah pijat bayi (Riksani, 2014). Bayi yang dipijat bisa tidur nyenyak bahkan saat sedang dilakukan pijat, sedangkan saat bangun tidur, kemampuan untuk focus akan meningkat (Roesli, 2013). Bayi yang dipijat selama sekitar 15 menit merasa lebih rileks, lebih nyenyak, serta tumbuh kembangnya lebih baik (Marta, 2014). Meningkatnya sekresi serotonin yang dihasilkan selama pemijatan mengakibatkan peningkatan kualitas atau durasi tidur pada bayi yang mendapat pijat bayi. Serotonin adalah pemancar penting yang menyertai pembentukan tidur dengan menghalangi sistim aktivasi retikuler dan aktivitas otak yang lain. Melatonin berperan membuat tidur lebih lama dan nyenyak di waktu malam. Dikarenakan melatonin lebih banyak diproduksi dalam waktu gelap ketika cahaya yang masuk ke mata sedikit (Roesli, 2013).

Peran pijat sebagai bentuk stimulasi pada bayi telah dikembangkan oleh Unit Kerja Koordinasi (UKK) Tumbuh Kembang - Pediatri Sosial Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI). Stimulasi pijat kinestetik (motorik) yang diberikan oleh orangtua, tenaga kesehatan atau anggota keluarga yang lain. Selain itu, orang tua juga melakukan aktivitas stimulasi *auditory* (mendengarkan dan berbicara dengan bayi saat dipijat), stimulasi visual (melihat dan melakukan *eye contact* saat dipijat), dan lain-lain. Mengoptimalkan tumbuh kembang bayi dengan melakukan stimulasi taktil,

gerakan dan kombinasi stimulasi lainnya merupakan dasar tujuan dilakukannya pijat bayi. Melakukan stimulasi pijat bayi sebaiknya dalam situasi yang menyenangkan dan nyaman. Pijat bayi sebaiknya diberikan secara rutin dengan minimal waktu pemijatan selama 15 menit. Orangtua harus menjadikan stimulasi pijat sebagai suatu kebiasaan dan jika memungkinkan lakukan tiga kali sehari, meskipun dalam praktiknya tidak ada batasan baku seberapa sering pijat harus dilakukan per hari (Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI), 2014).

Kemenkes RI No. 28 Tahun 2017 pasal 20 butir 2C ayat (2); izin dan penyelenggaraan praktek bidan menyebutkan bahwa bidan memiliki kewenangan memantau pertumbuhan dan perkembangan bayi melalui deteksi dini dan stimulasi tumbuh (Kemenkes RI, 2017). Hal ini merupakan bentuk dukungan dan perhatian dari Pemerintah Indonesia terhadap tumbuh kembang bayi dan balita. Berdasarkan kepmenkes tersebut dapat diketahui bahwa suatu bentuk stimulasi tumbuh kembang yang sebaiknya diberikan adalah pijat bayi (Prasetyono, 2013).

Pijat bayi dapat menurunkan permasalahan tidur pada bayi sebanyak 47% berdasarkan data klinis terbaru hasil riset (Shadik, 2011). Penelitian oleh T. Field dari University of Miami, UAS pada tahun 2008 menunjukkan ada salah satu cara untuk membantu pertumbuhan, menurunkan kesakitan, meningkatkan kewaspadaan, menurunkan depresi dan meningkatkan kerja sistem kekebalan tubuh pada bayi adalah dengan terapi pemijatan. Oleh karena itu, terapi pemijatan kini diterima secara empiris sebagai bagian dari pengobatan alternatif, karena dapat membuat tidur lebih lelap.

Menurut (R. Sekartini & Nuri, 2016) prevalensi gangguan tidur ditemukan pada (44,2%) kasus anak kurang dari 3 tahun di lima kota besar Indonesia dengan rata-rata usia anak adalah 12 bulan. Ada hubungan yang signifikan antara tertidur saat disusui dengan jumlah tidur siang dan tidur malam dengan masalah tidur. Sekitar (42,3%) orang tua beranggapan masalah tidur pada anak bukanlah permasalahan, (29,9%) menganggapnya permasalahan kecil dan (27,8%) permasalahan penting. Tidak teraturnya waktu tidur, kurang atau lebihnya, terbangun di waktu malam, dan mengantuk di waktu siang merupakan keluhan yang sering disampaikan oleh orangtua. Gejala kecemasan seperti perubahan emosi dan perilaku dapat muncul pada anak dibawah usia tiga tahun yang seringkali mengalami gangguan tidur saat malam (Bansode et al., 2018).

Menurut penelitian (Shofa dkk pada tahun 2014), rerata skor kualitas tidur bayi usia 3 - 6 bulan sebelum dilakukan pijatan yaitu 6,88% dan setelah pijatan 8,75%. Hal ini menunjukkan bahwa pijat bayi berpengaruh pada kualitas tidur bayi usia 3 - 6 bulan Purworejo, Kec Bonang, Kab Demak dengan *P-value* 0,000 (Erlawati, 2019). Hal ini sesuai dengan penelitian Hartanti et al. (2019), salah satu cara efektif yang bisa dipergunakan untuk memperkuat internal bonding dan meningkatkan kualitas tidur bayi usia 3–6 bulan adalah pijat bayi. Penelitian Tang (2018) ditemukan hasil pijat bayi berpengaruh signifikan pada kualitas tidur bayi umur 1 – 4 bulan, kualitas tidur bayi setelah dipijat mengalami peningkatan yaitu kualitas tidur buruk 0%, cukup 26,7% dan

baik 73,3% sedangkan sebelumnya ada kualitas tidur buruk 6,7%, cukup 60% dan baik 33,3% (Tang, 2018).

Saat ini berbagai terapi telah dikembangkan yang terdiri dari terapi farmakologis maupun non farmakologis. Salah satu terapi non farmakologis untuk mengatasi masalah tidur bayi adalah pijat bayi. Pijat bayi merupakan jenis stimulasi yang dapat merangsang perkembangan struktur dan fungsi kerja sel-sel otak (Riksani, 2014). Pijatan lembut akan membantu mengendurkan otot-otot bayi sehingga menjadi tenang dan tidurnya nyenyak. Bayi yang dipijat selama sekitar 15 menit akan merasa lebih rileks, tidur lebih lelap, perkembangan dan pertumbuhannya juga semakin baik (Marta, 2014). Selain itu, solusi lain untuk membantu anak tidur nyenyak adalah dengan menjadwalkan pemberian makan-minum dan mengganti popok setelah buang air besar dan buang air kecil.

Studi pendahuluan dilakukan peneliti di Kinara Mom and Baby Care Yogyakarta pada 04 Oktober 2021 diperoleh jumlah pasien pijat bayi dari bulan Juli sampai September adalah sebanyak 57 bayi, 84 bayi, dan 75 bayi. Dimana pada bulan September didapatkan 43 orang bayi sering terbangun dan menangis saat tidur, rewel, juga mengalami durasi tidur yang pendek. Sedangkan sisanya melakukan pijat bayi sebagai rutinitas dan merupakan bayi baru lahir.

Dalam konteks diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian “Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan Di Kinara Mom and Baby Care Yogyakarta”

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah penelitian ini yaitu “Bagaimana efektivitas pijat bayi usia 3-12 bulan terhadap kualitas tidur bayi di Kinara Mom and Baby Care Yogyakarta?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui efektivitas pijat bayi usia 3 - 12 bulan terhadap kualitas tidur bayi di Kinara Mom and Baby Care Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

a. Mengidentifikasi kualitas tidur bayi usia 3 - 12 bulan sebelum dilakukan pijat bayi di Kinara Mom and Baby Care Yogyakarta.

b. Mengidentifikasi kualitas tidur bayi usia 3 - 12 bulan setelah dilakukan pijat bayi di Kinara Mom and Baby Care Yogyakarta.

c. Mengetahui efektivitas pijat bayi usia 3 - 12 bulan terhadap kualitas tidur bayi di Kinara Mom and Baby Care Yogyakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini akan meningkatkan ilmu serta pemahaman bidan khususnya mengenai efektivitas pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Institusi

Penelitian ini bisa dijadikan acuan untuk memberikan teori pijat bayi kepada mahasiswa.

b. Bagi Tenaga Bidan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi dan motivasi bidan terhadap pijat bayi sehingga dapat mengembangkan intervensi dalam peningkatan pemenuhan kebutuhan untuk melakukan pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi Usia 3-12 bulan.

c. Bagi Penelitian Selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan dasar acuan/referensi untuk mengembangkan penelitian selanjutnya sehubungan dengan Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan.