

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa bayi merupakan masa emas (*gold period*) yaitu masa dimana sedang berlangsung pertumbuhan dan perkembangan fisik dan otaknya yang harus diperhatikan secara khusus sejak dini. Masa bayi juga disebut dengan masa *Window of opportunity* dimana masa ini merupakan masa untuk memaksimalkan semua potensi anak, dengan nutrisi yang adekuat, status kesehatan yang baik, pengasuhan yang benar, dan stimulasi yang tepat membantu bayi mencapai kemampuan yang optimal. (Kemenkes, 2016).

Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur. Tidur merupakan aktivitas yang sangat penting bagi bayi sama pentingnya seperti kebutuhan makan, minum, rasa aman, atau bermain, salah satu fungsi tidur adalah untuk merangsang tumbuh kembang otak. Sekitar 75% hormon pertumbuhan yang dikeluarkan pada saat bayi tidur adalah hormon pertumbuhan. Tingginya kadar hormon pertumbuhan ini erat kaitannya dengan fisik bayi karena hormon ini bertugas merangsang pertumbuhan tulang dan jaringan, serta mengatur metabolisme tubuh termasuk pada otak bayi. (Triyani, 2015)

Tidur menjadi faktor penting dalam pertumbuhan dan perkembangan bayi, karena tidur malam yang nyenyak untuk bayi sangat penting sebab pertumbuhan otak bayi mencapai pada puncaknya, selain itu hormon

pertumbuhan akan tiga kali lipat lebih banyak saat tidur dibandingkan saat bayi bangun. (Vina, 2010)

Menurut Jodi Mindell, pakar tidur anak di Children's Hospital of Philadelphia, tidur memiliki peran ganda bagi bayi, yaitu memberikan 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 (Hasri, 2017)

Menurut *The American Academy of Sleep Medicine* yang merilis pedoman tidur untuk anak-anak merekomendasikan bahwa bayi 4-12 bulan harus mendapatkan 12-16 jam tidur setiap harinya, disamping itu perlu diperhatikan juga terkait dengan kebutuhan tidur, digambarkan juga menurut jam yaitu Bayi harus tidur pada pukul 19.00. (Anies, 2021)

Masalah yang sering dihadapi oleh para orang tua adalah ketika anaknya mengalami Gangguan tidur. Menurut Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) mengungkapkan kurangnya waktu tidur pada anak dapat berdampak buruk bagi perkembangan fisik dan kognitif yang menjadi indikator perkembangan kesehatannya, terutama kemampuan berpikirnya ketika dewasa. Dampak jika bayi kualitas dan kuantitas tidurnya kurang pada balita untuk fisik adalah gangguan pertumbuhan badannya karena pengeluaran hormon selama tidur menjadi kacau, kerentanan fungsi imun atau daya tahan

tubuh, regulasi sistem endokrin, kegemukan dan mengantuk (Wulandari, 2017)

Menurut Lilik (2015) Kenyamanan tidur dan pola tidur bayi berhubungan dengan usia dan kematangan otak, sehingga berkurangnya jumlah kebutuhan tidur total akan diikuti dengan penurunan proporsi rapid eyes movement (REM) dan non-REM. Pada fase REM terjadi peningkatan aliran darah ke otak sehingga fungsi otak menjadi lebih baik, sel-sel otak tumbuh lebih cepat, dan hal ini akan mempengaruhi pemulihan fungsi emosional dan kognitif.

Tidur merupakan prioritas utama bagi bayi karena pada masa ini terjadi perbaikan Neuro-otak dimana perbaikan tersebut merupakan salah satu upaya dalam peningkatan kesehatan bayi. Oleh karena itu kualitas dan kuantitas tidur bayi perlu dikontrol. Kualitas dan kuantitas tidur bayi dapat dilihat dari tidurnya, kenyamanan tidurnya, dan pola tidurnya. Perkembangan tidur bayi berkaitan dengan usia dan kematangan otak (Noorbaya & Siti, 2020)

Kuantitas tidur merupakan jumlah jam tidur normal yang diperlukan seseorang sesuai dengan kebutuhan tidurnya. jumlah waktu tidur tiap kelompok usia berbeda-beda tergantung fisik, psikis, dan lingkungan. Untuk bayi dengan usia 3-6 bulan rata-rata harus memiliki jumlah tidur minimal 13-15 jam/harinya. (Gola.2009). Menurut Martini (2014) Pada usia 3-6 bulan jumlah tidur siang semakin berkurang, total jumlah waktu tidur berkisar antar 13-15 jam/hari. Pada bayi usia 6 bulan pola tidurnya mulai tampak mirip

dengan orang dewasa. Lama waktu tidur yang dibutuhkan oleh tubuh pada saat usia 1-18 bulan bayi membutuhkan waktu tidur 12-14 jam sehari termasuk tidur siang. (Kemenkes.2021).

Bayi yang tidur cukup tanpa sering terbangun akan lebih bugar dan tidak gampang rewel. Bayi dikatakan mengalami gangguan tidur jika pada malam hari, ternyata tidurnya kurang dari 9 jam, terbangun lebih dari 3 kali, dan lama terbangunnya lebih dari 1 jam. Selama tidurpun, bayi terlihat selalu rewel, menangis, dan sulit tidur kembali (Putra, 2011).

Berdasarkan prevalensi gangguan tidur pada bayi di New York mengalami masalah sekitar 10-15% dan merupakan sumber kekhawatiran bagi orang tua dan dokter anak. Masalah tidur berdampak negatif pada perkembangan fisik, kognitif, dan emosional. Selain dampak buruk langsung dari kurang tidur pada bayi dan anak kecil, beberapa studi telah menunjukkan bahwa ketika bayi dan anak tidak tidur dengan baik, orang tua melaporkan bahwa tingkat stress dan depresi orang tua yang lebih tinggi dan kualitas tidur yang lebih rendah, dan selanjutnya menambah dampak negatif pada perkembangan bayi. faktor yang mempengaruhi kesehatan tidur bayi termasuk kesehatan mental ibu, lingkungan tidur, rutinitas tidur dan sosial ekonomi rendah. (Lucchini et al. 2021)

Kasus gangguan tidur pada bayi di Indonesia belum ada data statistik terbaru tetapi berdasarkan beberapa penelitian yang sudah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat gangguan kuantitas tidur pada bayi. salah satunya yaitu pada penelitian yang dilakukan oleh Tiara Pratiwi pada tahun 2021

dengan judul penelitian Pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 1-6 bulan, data menunjukkan bayi mengalami kuantitas tidur yang kurang sebanyak 31,4 %. (Pratiwi. 2021)

Mengingat akan pentingnya menjaga kuantitas tidur bayi bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi maka kebutuhan tidur yang berkualitas harus dijaga dan dipenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap tumbuh kembang bayi. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk membantu meningkatkan kualitas tidur bayi adalah dengan memberikan perawatan Baby Spa dan Baby Massage.

Widodo (2013) mengatakan bahwa salah satu teknik yang mampu mendukung stimulasi tumbuh kembang anak adalah sentuhan cinta dengan baby spa. Manfaat baby spa ini dapat memberikan rasa tenang, nyaman, dan segar. Dampak air yang dihasilkan dari air yang bergolak dapat memberikan sensasi dan pijatan yang menghilangkan rasa lelah, memperlancar peredaran darah dan menciptakan relaksasi. Dengan demikian bayi akan tidur lebih nyenyak sehingga dapat menambah jumlah jam tidur siang dan malamnya.

Perawatan baby spa ini memiliki banyak manfaat bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi diantaranya adalah dapat meningkatkan kemampuan konsentrasi, gerakan refleks meningkatkan kinerja otak sehingga bisa meningkatkan kecerdasan , meningkatkan kualitas pola tidur siang dan malam, meningkatkan daya tahan tubuh dan meningkatkan nafsu makan (Nadjibah. 2011)

Tercapainya pertumbuhan dan perkembangan anak yang optimal merupakan hasil interaksi berbagai faktor yang saling berkaitan, yaitu faktor genetik, lingkungan, perilaku, rangsangan atau stimulasi yang bermanfaat. Anak yang sering mendapatkan stimulasi akan terarah dan lebih cepat berkembang dibandingkan anak yang kurang atau yang tidak mendapatkan stimulasi. Stimulasi adalah suatu rangsangan yang datang dari lingkungan luar anak, yang berupa stimulasi verbal, stimulasi visual, stimulasi auditif dan taktil (sentuhan). Salah satu stimulasi berupa taktil adalah pemijatan pada anak (baby massage). Baby massage (pijat bayi) merupakan salah satu stimulasi yang dilakukan dengan usapan halus pada permukaan kulit bayi, dilakukan dengan tangan bertujuan untuk menghasilkan efek terhadap otot, sistem pernapasan, saraf serta sirkulasi darah dan limpa.(Desi dan Pratiwi. 2022)

Pijat bayi merupakan terapi sentuh yang paling tua, yang dibutuhkan bagi kebutuhan dasar pada bayi. Sentuhan yang diberikan kepada bayi dengan penekanan lembut akan menimbulkan rasa aman dan nyaman. Jika sentuhan dan pijat bayi diberikan secara rutin segera setelah kelahiran bayi, adalah sebuah kontak kelanjutan tubuh bayi yang dibutuhkan oleh bayi untuk mempertahankan rasa aman dan nyaman bayi. Ketika bayi dipijat akan menimbulkan rasa aman dan nyaman maka dapat meningkatkan sekresi serotonin yang akan menekan aktivitas sistem pengaktivasi retikularis dan mengakibatkan kantuk (Riksani, 2012).

Penelitian yang dilakukan oleh Endah Yulianingsih dan Puspita Sukmawaty Rasyid dengan judul “ Pijat Bayi Berpengaruh terhadap kuantitas tidur bayi usia 3-6bulan” Hasil penelitian menunjukkan rata-rata kuantitas tidur bayi sesudah dilakukan pemijatan (15,87 jam/hari) lebih tinggi dari pada sebelum pemijatan (13,33 jam /hari). Hasil analisis data didapatkan nilai p value = 0,000, karena nilai p value $0,000 < 0,5$ artinya H_0 ditolak dan H_1 diterima.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Frida Aloe Vera dan Tyasning Yuni Astuti Anggraini dengan judul “ Gambaran Kuantitas Tidur Bayi usia 3-6 bulan setelah dilakukan pijat bayi 2 minggu sekali di fatih & beauty care kabupaten bantul yogyakarta” dengan hasil Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa kuantitas tidur bayi sebelum dilakukan pijat bayi sebagian besar adalah kurang sebanyak 30 bayi (94%) dan kuantitas tidur bayi setelah dilakukan pijat bayi 2 minggu sekali sebagian besar adalah normal sebanyak 21 bayi (66%).

Kebaruan dari penelitian yang dilakukan adalah banyak penelitian yang sebelumnya mengukur kualitas tidur bayi, tetapi masih jarang penelitian yang fokus dalam kuantitas tidur bayi, sedangkan kuantitas tidur juga sangat berhubungan dengan kualitas tidur bayi.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh baby spa dan baby massage terhadap Kuantitas tidur bayi usia 3-6 bulan yang akan dilakukan di Ceria mom and baby spa Wonosobo.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat ditarik sebuah rumusan masalah yaitu “ Apakah terdapat pengaruh Baby Spa dan Baby Massage terhadap Kuantitas tidur bayi 3-6 bulan di Ceria Mom and Baby Spa Wonosobo?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui adanya pengaruh Baby Spa dan Baby Massage terhadap kuantitas tidur bayi 3-6 bulan di Ceria mom & baby spa Wonosobo

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui kuantitas tidur bayi sebelum dilakukan treatment Baby SPA pada bayi 3-6 bulan di Ceria mom & baby spa Wonosobo
- b. Untuk mengetahui kuantitas tidur bayi setelah dilakukan treatment Baby SPA pada bayi 3-6 bulan di Ceria mom & baby spa Wonosobo
- c. Untuk mengetahui kuantitas tidur bayi sebelum dilakukan treatment Baby massage pada bayi 3-6 bulan di Ceria mom & baby spa Wonosobo
- d. Untuk mengetahui kuantitas tidur bayi setelah dilakukan treatment Baby massage pada bayi 3-6 bulan di Ceria mom & baby spa Wonosobo

- e. Untuk mengetahui pengaruh baby spa dan baby massage terhadap kuantitas tidur bayi 3-6 bulan. pada bayi 3-6 bulan di Ceria mom & baby spa Wonosobo

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi informasi dalam terapi Baby Spa dan Baby Massage untuk meningkatkan kuantitas tidur bayi.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Peneliti

Untuk meningkatkan pengetahuan, wawasan serta menambah pengalaman dalam melakukan penelitian dan saat melakukan terapi Baby Spa dan Baby Massage.

- b. Bagi Tenaga Kesehatan

Sebagai acuan tenaga kesehatan untuk dijadikan referensi informasi adanya alternatif terapi baby spa untuk meningkatkan kuantitas tidur bayi serta untuk meningkatkan mutu pelayanan bagi tenaga kesehatan yang sudah menerapkan terapi Baby Spa dan Baby Massage.

- c. Bagi Responden

Sebagai tambahan informasi kesehatan tentang pengaruh pemberian terapi Baby Spa dan Baby Massage terhadap kuantitas tidur bayi.

- d. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai masukan bagi mahasiswa kebidanan dan perkembangan institusi serta dapat menambah referensi bacaan di perpustakaan dari pengaruh Baby Spa dan Baby Massage terhadap kuantitas tidur bayi 3-6 bulan.