

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa bayi merupakan masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan anak sehingga perlu mendapatkan perhatian khusus. Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur dan istirahat ((Wiknjosastro, 2017). Tidur merupakan salah satu bentuk adaptasi bayi terhadap lingkungannya. Kebutuhan tidur tidak hanya dilihat dari aspek kuantitas saja namun kualitasnya. Kualitas maupun kuantitas tidur bayi dapat dilihat dengan cara tidurnya, kenyamanan tidur maupun pola tidur bayi. Perkembangan tidur bayi yang berkaitan dengan maturitas otak dan umur untuk jumlah total tidur yang diperlukan berkurang maka diikuti dengan penurunan proporsi *rapid eyes movement* dan *nonrapid eyes movement* (Perry & Potter, 2018). Momen tidur pada bayi harus diupayakan seoptimal mungkin karena pertumbuhan dan perkembangan sel-sel terjadi pada saat bayi tertidur sehingga dari itu kebutuhan tidur bayi harus benar-benar terpenuhi (Ismael, 2017).

Bayi membutuhkan waktu tidur 14-15 jam setiap hari, termaksud tidur siang. Tidur cukup akan membuat tubuh dan otak bayi berkembang baik dan normal (Gelania, 2014). Menurut Jodi Mindell (2014) dalam Lestari, I., & Maisaro (2019) 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.

Menurut Sekartini & Adi (2017) prevalensi gangguan tidur pada anak dibawah 3 tahun di 5 kota besar di Indonesia ditemukan pada (44,2%) kasus yang diteliti dengan rata-rata usia anak 6 bulan. Ditemukan hubungan bermakna secara statistik antara tertidur ketika disusui dan jumlah waktu tidur siang serta waktu mulai tidur malam dengan gangguan tidur. Sebagian besar orangtua (42,3%) menganggap bahwa gangguan tidur pada anak bukan merupakan suatu masalah, (29,9%) menganggap masalah yang kecil dan (27,8%) merupakan masalah yang sangat serius.

Pada masa bayi terjadi beberapa perubahan, pola siklus tidur-bangun baru jelas terlihat pada umur 3-6 bulan dan pada usia ini baru dapat diukur mengenai kualitas tidur bayi, yaitu proporsi tidur lebih banyak pada malam hari. Pola tidur bayi pada usia lebih dari enam bulan mulai tampak mirip dengan orang dewasa (Perry & Potter, 2018).

Sadiman dan Islamiyati (2020) menjelaskan faktor lingkungan tempat tinggal responden yang terlalu ramai, yang menyebabkan bayi sulit tertidur dengan lelap. Kondisi lingkungan yang nyaman membantu proses tidur bayi menjadi lelap. Lingkungan sekitar dapat mendukung atau menghambat terhadap kelancaran tidur. Temperatur, ventilasi, penerangan ruangan, dan

kondisi lingkungan yang tenang sangat mendukung untuk kenyamanan tidur, sebaliknya lingkungan yang bising akan mengganggu kenyamanan saat balita tidur. Kelelahan akan berpengaruh terhadap pola tidur bayi. Semakin lelah maka bayi akan semakin pendek tidur REMnya. Dengan demikian otomatis akan berpengaruh terhadap pola tidurnya. Harahap et al. (2018) Masalah tidur bisa diakibatkan oleh rasa sakit yang menyebabkan rasa sakit. Bayi yang sakit membutuhkan waktu tidur yang lama. Sakit akibat penyakit seperti luka, tumor, atau kanker stadium lanjut sering menyebabkan gangguan tidur pada bayi yang sakit.

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 pada malam hari tidurnya kurang dari 9 jam, terbangun lebih dari 3 kali dan lama terbangunnya lebih dari 1 jam. Selama tidur bayi terlihat selalu rewel, menangis dan sulit tidur kembali (Wahyuni, 2018).

Cara menangani masalah sulti tidur pada bayi dengan cara memberikan sesuatu untuk dihisap karena mengisap dapat menenangkan detak jantung bayi, melemaskan perutnya. Dengan cara dibedong karena bayi membutuhkan banyak kenyamanan dan kehangatan seperti yang mereka rasakan saat di dalam kandungan. Cara lainnya adalah membaringkan tubuh bayi menyamping dimana saat menggendong atau menempatkan bayi di tempat tidur, posisikan tubuhnya dalam keadaan berbaring miring atau

tengkurap. Cara selanjutnya adalah pijat bayi dapat meningkatkan kualitas tidur bayi (Harahap et al., 2018).

Bayi yang tidur cukup tanpa sering terbangun, akan lebih bugar dan tidak gampang rewel keesokan harinya. Tidur mempunyai efek yang besar terhadap kesehatan mental, emosi dan fisik serta sistem imunitas tubuh. Menurut hasil penelitian yang di lakukan di 5 kota yaitu, Jakarta, Bandung, Medan, Palembang dan Batam dengan jumlah responden 385 orang, diperoleh data 51,3% bayi mengalami gangguan tidur, 42% jam tidur malamnya kurang dari 9 jam terbangun malam hari lebih dari tiga kali dan lama terbangun pada malam hari lebih dari satu jam. Prevalensi gangguan tidur bervariasi tergantung pada jenis gangguan dan definisi yang digunakannya. *Night waking* didefinisikan sebagai bangun dan menangis 1 kali atau lebih antara tengah malam sampai-jam 5.00 pagi, paling sedikit 4 malam dalam seminggu atau 4 minggu sebulan. Kira-kira 25% gangguan tidur terjadi pada bayi antara umur 6 bulan dan 12 bulan, prevalensi ini menjadi 50% pada bayi dengan ASI (Ismael, 2017).

Para ahli telah dapat membuktikan secara ilmiah tentang apa yang telah lama dikenal manusia, yaitu terapi sentuh dan pijat pada bayi mempunyai banyak manfaat terhadap perubahan fisiologis bayi apalagi dilakukan sendiri oleh ibu bayi. Beberapa rumah sakit di Amerika Serikat (AS), Cina, Filipina dan Hongkong, pijat bayi sudah dimasukkan ke dalam sistem pelayanan kesehatan bayi. Pijat bayi diyakini merupakan salah satu stimulus sentuhan (touch) yang bisa membantu mengoptimalkan tumbuh

kembang bayi. Terapi pijat 30 menit per hari bisa mengurangi depresi dan kecemasan. Tidurnya pun bertambah tenang. Terapi pijat 15 menit selama enam minggu pada bayi usia 1 – 6 bulan juga meningkatkan kesiagaan dan tangisnya berkurang. Ini akan diikuti dengan meningkatkan lama tidur, perbaikan kondisi psikis, berkurangnya kadar hormon stress, dan bertambahnya kadar serotonin (Permata et al., 2019).

Pijat pada bayi sangat bermanfaat bagi stimulasi pertumbuhan dan perkembangan bayi. pijat dilakukan dengan penuh cinta dan kasih sayang serta memperhatikan kebutuhan bayi sehingga akan menghasilkan efek yang luar biasa. Melalui sentuhan massage terhadap jaringan otot dapat meningkatkan peredaran darah sehingga meningkatkan fungsi - fungsi organ tubuh dengan baik. Pijat pada bayi akan memberikan rangsangan pada tubuh secara berkelanjutan, memberikan rasa aman dan nyaman pada bayi. Adanya rangsangan dan latihan diberikan pada bayi akan mempengaruhi fungsi khusus diantaranya yaitu kemampuan motorik, bicara dan kecerdasan. Bayi menjadi rileks, nyaman, tenang, berat badan naik dan tidur pulas sehingga mampu menstimulasi tumbuh kembangnya (Jonathan, 2018).

Pijat bayi sangat bermanfaat pada kesehatan bayi, jika tidak dilakukan pijat bayi, maka masalah secara berkelanjutan dapat menyebabkan menurunnya kesehatan bayi, frekuensi menyusu berkurang dan hal ini berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan bayi (Permata et al., 2019).

Jumlah kunjungan rata-rata perbulan di TPMB Herning Wijayanti A. Md. Keb sebanyak 75 bayi dan yang melakukan pijat bayi rata-rata sebulan sebanyak 40 bayi. Keluhan yang disampaikan oleh ibu sebelum melakukan pijat bayi adalah bayi rewel, sering menangis, bayi sering sakit dan tidak nyenyak tidur malamnya sebanyak 30 bayi (75%) dan sebagian besar bayi yang mengalami masalah gangguan tidur berumur antara 3-6 bulan (Data TPMB Herning Wijayanti A. Md. Keb, 2023).

Berdasarkan data lapangan yang dilakukan pada ibu yang berkunjung ke TPMB Herning Wijayanti A. Md. Keb, sebanyak 10 orang pada tanggal 1-2 Juni 2023 di PMB Herning Wijayanti A. Md mendapatkan informasi bahwa sebagian besar ibu yaitu 8 orang ibu menyatakan bahwa 5 orang ibu mengatakan bayinya sulit tidur dan sering terbangun, 3 orang ibu mengatakan bayi rewel pada saat bangun tidur, bayi tampak gelisah ketika tidur, dan bayi tidak mau menyusu banyak. Peneliti menanyakan apa saja yang dilakukan ibu untuk mengatasi masalah gangguan tidur pada bayi, ibu mengatakan hanya memberikan atau menyusui bayinya jika rewel. Ibu belum pernah mendengarkan informasi tentang pentingnya pijat bayi dan tidak pernah membawa bayinya untuk pijat bayi.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di PMB Herning Wijayanti A. Md. Keb Balikpapan Tahun 2023.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka yang menjadi rumusan masalah adalah apakah ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di PMB Herning Wijayanti A. Md. Keb Balikpapan?

C. Tujuan

1. Tujuan umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 036 bulan di PMB Herning Wijayanti A. Md. Keb. Balikpapan.

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden meliputi umur, pendidikan, Pekerjaan, paritas, jenis kelamin anak, umur anak.
- b. Mengetahui kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan sebelum dilakukan pijat bayi di PMB Herning Wijayanti A. Md. Keb Balikpapan.
- c. Mengetahui kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan sesudah dilakukan pijat bayi di PMB Herning Wijayanti A. Md. Keb Balikpapan
- d. Menganalisis pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di PMB Herning Wijayanti A. Md. Keb Balikpapan.

D. Manfaat penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini memiliki manfaat teoritis yaitu sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa khususnya untuk memberikan landasan bagi para peneliti lain dalam melakukan penelitian yang sejenis.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi PMB Herning Wijayanti A. Md. Keb Balikpapan

Hasil penelitian ini di harapkan sebagai bahan evaluasi tentang pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan dan mengetahui manfaatnya.

b. Bagi tenaga kesehatan

Hasil penelitian ini di harapkan menjadi sumber informasi tentang pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan.