

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Bayi merupakan manusia baru yang lahir dari usia 0 bulan sampai dengan 12 bulan yang memiliki ciri-ciri pertumbuhan dan perkembangan fisik yang cepat disertai dengan perubahan bertahap dalam pemenuhan gizi harian. Bayi adalah seorang individu yang lemah juga memerlukan proses penyesuaian dalam kesehariannya. Bayi harus mampu melakukan 4 penyesuaian supaya tetap dapat bertahan hidup yaitu adaptasi terhadap perubahan suhu, menghisap dan menelan, bernafas, serta eliminasi. Kesulitan penyesuaian atau adaptasi dapat menyebabkan bayi mengalami penyusutan berat badan, keterlambatan perkembangan, bahkan fatalnya bisa sampai meninggal dunia, sehingga bayi sangat bergantung pada orang dewasa (Mansur, 2020).

Untuk menghindari masalah tersebut maka kita perlu memperhatikan periode emas. Periode emas atau 1000 hari pertama pertumbuhan dimulai sejak janin berada didalam kandungan sampai dengan anak berusia 2 tahun yang mana pada periode ini, menjadi hal yang sangat penting terkait pertumbuhan dan perkembangan anak karena pertumbuhan otak anak berjalan dengan sangat pesat sehingga butuh perhatian khusus. Kondisi kesehatan, pemenuhan gizi yang baik dan cukup, serta pengasuhan yang benar dan stimulasi atau rangsangan yang tepat akan membantu anak untuk dapat tumbuh sehat dalam mengelola kemampuan optimalnya. Stimulasi yang tepat dapat merangsang otak anak sehingga perkembangan kemampuan gerak, bicara dan bahasa, sosialisasi dan kemandirian anak sesuai dengan usianya (Depkes, 2016).

Dalam proses pertumbuhan dan perkembangannya, beberapa bayi tidak selalu berkembang dan bertumbuh sesuai dengan usianya, permasalahan dalam pertumbuhan dan perkembangan pada dasarnya tidak terlihat signifikan tetapi akan berdampak parah dikemudian hari apabila tidak ditangani lebih awal. Pertumbuhan yang baik ditandai dengan peningkatan ukuran, seperti tinggi dan berat badan. Sedangkan perkembangan yang baik mengarah pada peningkatan keterampilan dan kemampuan yang terjadi sepanjang hidup secara berkesinambungan (Hidayati, 2017).

Di negara maju layaknya Amerika anak mulai bisa berjalan rata-rata pada umur 11– 12 bulan dan di Eropa antara 12 – 13 bulan, sedangkan di Indonesia anak baru bisa berjalan rata-rata pada usia 14 bulan. Pada tahun 2018 terdapat 12,8% balita yang mengalami masalah pertumbuhan sangat pendek atau stunting dan 17,1% balita pendek

(Soetjiningsih, 2013). Di Indonesia, perkembangan motorik pada bayi dikatakan tergolong rendah, hal itu diketahui dari hasil survei Denver Development Screening Test (DDST) II bahwa angka kejadian balita dengan gangguan perkembangan motorik kasar dan halus yaitu 25%, dengan kata lain gangguan tersebut bisa terjadi pada 2 dari 1.000 balita (Rini, 2017). Sedangkan dari data Riskesdas menyatakan pada tahun 2013 terdapat 14 juta jiwa anak-anak yang menderita masalah perkembangan emosional (Megawati, 2021).

Masalah tumbuh kembang pada bayi maupun anak merupakan masalah yang serius bagi negara maju maupun negara berkembang di dunia (Frongillo, E.A Lerroy, 2019), Widiyanto, 2023). Terdapat sekitar 95% anak-anak yang mengalami gangguan perkembangan, hidup di negara dengan berpendapatan rendah maupun menengah. Di Indonesia sendiri jumlah keseluruhan dari status gizi balita terdiri dari 3,9% gizi buruk, 13,8% gizi kurang, 79,2% gizi baik, dan 3,1% gizi lebih. Dari jumlah keseluruhan penyimpangan perkembangan pada anak usia di bawah 5 tahun di Indonesia yang dilaporkan WHO pada tahun 2016 adalah 7.512,6 per 100.000 populasi (7,51%) (Alihar, 2018).

Terdapat lebih dari 200 juta anak atau 43 % anak dibawah usia 5 tahun diperkirakan gagal tumbuh kembang sesuai dengan usianya karena kekurangan gizi, stimulasi yang tidak memadai, dan faktor risiko lain yang terkait dengan kemiskinan. Ketertinggalan perkembangan pada masa bayi hingga anak-anak terjadi ketika bayi tidak dapat mencapaistandar perkembangan pada usia yang diharapkan untuk setiap dimensi fungsional (Saptarini, I., Rizkianti, A., Arfines, P. P., Suparmi, & Maisya, 2021).

Dilansir dari data *United Nations Children's Fund* (UNICEF), terdapat 21,3% anak di bawah usia lima tahun di dunia mengalami kekurangan gizi pada tahun 2019, yang mewakili 144 juta orang, penelitian menunjukkan bahwa kekurangan gizi memiliki efek negatif pada perkembangan anak (Rocha et al., 2022). Untuk mengetahui lebih awal adanya masalah pertumbuhan dan perkembangan terutama pada bayi usia 0 – 12 bulan, diperlukan pemantauan secara komprehensif dan berkualitas agar dapat mendeteksi dan memperbaiki kondisi tumbuh kembang bayi yang dapat berdampak pada masa remaja nantinya (Aindrawati & Dewi, 2014). Oleh karena itu, dibutuhkan rangsangan pada bayi sejak awal dan terus menerus. Karena masalah pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi pada bayi dapat disebabkan karena rangsangan yang belum maksimal. Bayi memerlukan rangsangan, agar potensi perkembangannya berjalan dengan baik, perkembangan bayi akan menjadi optimal apabila interaksi antar orang tua dan bayi

dilakukan sesuai dengan tahapan perkembangan yang terjadi sesuai dengan usianya (Yulita et al., 2015).

Bayi memiliki kebutuhannya sendiri, seperti halnya durasi waktu tidur, bangun, serta menangis yang beragam pada setiap bayi. Hal ini dikarenakan pertumbuhan dan perkembangan neuron pada bayi yang belum sempurna, maka diperlukan rangsangan untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan neuron pada bayi. Salah satu rangsangan yang dapat mengoptimalkan pertumbuhan neuron, adalah pemenuhan kebutuhan waktu tidur bayi (Suririnah, 2018). Terpenuhinya kebutuhan tidur menjadi salah satu faktor terpenting yang dapat mempengaruhi tumbuh kembang bayi, Tidur adalah salah satu stimulasi yang dibutuhkan bagi perkembangan otak bayi. Ketika bayi tidur, ada sekitar 75% hormon pertumbuhan yang dikeluarkan oleh tubuh. Hal ini dikarenakan ketika bayi tertidur, proses regenerasi sel akan lebih cepat dibandingkan saat ia bangun. Di tahun pertama kelahirannya, otak bayi akan tumbuh berukuran tiga kali lipat setelah ia lahir (Ifahlama, 2022). Pola tidur menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kenaikan berat badan, karena penurunan kadar hormon leptin dapat menekan nafsu makan, juga dengan meningkatnya kadar hormon ghrelin dapat membantu menambah nafsu makan (Taheri, 2015). (Proverawati, 2022) juga menyebutkan beberapa faktor yang mempengaruhi kenaikan berat badan pada bayi salah satunya kualitas serta durasi tidur yang baik dan cukup. Tidur bagi bayi merupakan salah satu proses adaptasi terhadap lingkungannya. Bayi berusia 0-5 bulan akan menjalani hidup barunya dengan 80-90 % tidur. sesaat setelah bayi dilahirkan, Bayi baru lahir biasanya tidur selama 16-20 jam sehari yang periodenya dibagi menjadi 4-5 bagian. Lalu, Memasuki usia 2 bulan, bayi cenderung mulai lebih banyak tidur pada saat malam hari dibandingkan tidur pada siang harinya. Bayi yang baru lahir sampai kurang lebih berusia 3 bulan, banyak menghabiskan waktu untuk tidur sekitar 15-17 jam sehari, dengan pembagian waktu 8 jam untuk tidur siang dan jam 9 jam untuk tidur pada malam hari. Semakin bertambahnya usia bayi, maka jam tidurnya juga semakin berkurang. Memasuki usia 3-6 bulan jumlah tidur siang akan semakin berkurang, kira-kira 3 kali dari durasi tidur awal dan akan terus berkurang. Sehingga, Total keseluruhan jumlah waktu tidur berkisar antara 13-15 jam/hari. Memasuki usia 6 bulan, pola tidur bayi mulai tampak mirip seperti orang dewasa pada umumnya (Afroh, F dan Heny, 2018). Tidur yang berkualitas adalah mutu atau keadaan fisiologis tertentu yang akan didapatkan selama seseorang itu tidur, yang memulihkan proses-proses tubuh yang terjadi pada waktu orang itu bangun dengan jumlah tidur nREM dan REM yang tepat. Jika kualitas tidurnya bagus artinya fisiologi atau

faal tubuh dalam hal ini sel otak misalnya pulih kembali seperti semula saat bangun tidur. Kualitas tidur mempengaruhi baik secara fisiologi maupun psikologi individu. Kualitas tidur secara langsung mempengaruhi kualitas aktivitas saat terjaga, termasuk kewaspadaan mental, produktivitas, keseimbangan emosi, kreativitas, tanda vital fisik dan bahkan berat badan (Kandi, 2018).

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Sawyer menunjukkan apabila kualitas tidur seseorang buruk, hal itu akan mengantarkan seseorang kepada sejumlah kondisi psikologis yang kurang menguntungkan. Sekumpulan orang yang tidurnya kurang, akan mudah frustrasi, mudah marah, kurang bersemangat, dan sering mengeluh mengalami sakit kepala, sakit perut, nyeri pada persendian dan otot-otot bahkan bisa sampai menyebabkandepresi. Yang menjadi permasalahannya adalah kualitas tidur dari sebagian individu dan bahkan sebagian besar umat manusia tidak optimal. (Nashori Fuad, 2017).

Dari data yang penulis dapatkan melalui WHO yang dicantumkan didalam jurnal *Pediatrics*, tercatat ada sekitar 33% bayi yang mengalami masalah tidur, pada hasil penelitian dikatakan masalah tidur pada bayi tidak bisa selalu hilang saat mereka tumbuh dewasa. Di Indonesia, masih banyak bayi yang mengalami masalah tidur, yakni sekitar 44,2 %. Namun yang sangat disayangkan, hampir atau bahkan lebih dari 72% orang tua tidak menganggap gangguan tidur pada bayi sebagai suatu masalah berat. Meskipun hanya dianggap sebagai masalah ringan atau sepele, Pada kenyataannya, masalah tidur dapat mengganggu pertumbuhan bayi, penurunan imunitas tubuh, dan juga mengganggu regulasisistem kelenjar dalam tubuh. (Happy, 2019)

Selain itu, gangguan tidur pada bayi juga berdampak pada perkembangan kognitifnya, hal ini mengakibatkan bayi tumbuh menjadi anak yang kurang perhatian dan konsentrasi, kurang waspada, lambat memberikan respon, dan mempunyai daya memori yang cukup rendah. Ciri-ciri bayi yang cukup tidur yaitu bayi dapat tidur dengan mudah pada malam hari, bugar saat bangun tidur, tidak rewel, serta tidak memerlukan tidur siang yang melebihi kebutuhan (sesuai dengan perkembangannya) (Trivedi, 2015). Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Ubaya, 2017) menyebutkan bahwa kualitas tidur bayi tidaklah adekuat jika bayi mengalami gangguan tidur dengan kriteria apabila pada saat malam hari frekuensi waktu tidur bayi kurang dari 9 jam, frekuensi terbangun lebih dari 3 kali, dan lama terbangunnya lebih dari 1 jam. Selama tidur bayi terlihat selalurewel, menangis, dan sulit untuk tidur lagi. Tanda-tanda bayi yang tidur dengan cukup yakni, ia bisa jatuh tertidur dengan mudah dimalam hari, bangun tidur dalam keadaan bugar, tidak menunjukkan sikap rewel, serta tidak memerlukan tidur siang yang panjang.

Ada beberapa hal yang dilakukan untuk mengatasi masalah tidur pada bayi, diantaranya terapi musik, aromaterapi, menggunakan white noise atau suara yang menenangkan, dan juga terapi pijat bayi. Pijat merupakan sebuah terapi sentuhan yang paling populer di masyarakat. Pijat juga dapat diartikan sebagai seni perawatan kesehatan dan pengobatan yang dipraktekkan sejak berabad-abad yang lalu. Pijat pertama kali dialami manusia ketika Ia dilahirkan, yakni pada saat melalui proses persalinan melalui jalan lahir Ibu. Saat ini pijat bayi menjadi salah satu terapi komplementer yang populer di seluruh kalangan masyarakat, karena memiliki banyak manfaat dalam pelaksanaannya, seperti memberikan rasa aman bagi bayi, meningkatkan kemampuan bersosialisasi, meningkatkan berat badan, meningkatkan pertumbuhan, meningkatkan imunitas tubuh, meningkatkan konsentrasi bayi dan dapat membuatnya tidur lebih lelap, membina ikatan kasih sayang antara orang tua dan bayi, serta dapat meningkatkan produksi ASI (Utami, 2020).

Pijat bayi dapat dilakukan segera setelah bayi lahir, sehingga bisa dimulai kapan saja sesuai dengan keinginan. Bayi akan mendapat keuntungan lebih besar apabila pemijatan dilakukan setiap hari mulai dari lahir sampai dengan usia tujuh bulan. Pemijatan dapat dilakukan kapanpun, namun waktu yang dianjurkan untuk pemijatan adalah pagi hari dan malam hari. Pemijatan yang dilakukan pada pagi hari sebelum mandi dapat memberikan nuansa ceria bagi bayi, lalu pada malam hari dapat dilakukan pemijatan karena berguna untuk membantu bayi tidur lebih lelap namun pemijatan haruslah dilakukan dalam keadaan tenang dan nyaman. Jika bayi rewel, jangan memaksakan untuk memijat karena bayi akan semakin rewel dan memberontak (Aminati Dini, 2018). Pemijatan hanya dilakukan sekitar 15 menit, tetapi sangat bermanfaat menjadikan otot-otot bayi lebih rileks sehingga bayi bisa tidur dengan lebih nyenyak, Tidur yang nyenyak dan tenang akan mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi lebih sehat dan berkualitas. Sentuhan saat dilakukan pijat, akan merangsang hormon serotonin pada bayi yang merupakan salah satu zat neurotransmitter utama dalam usaha supaya bayi dapat tertidur dengan menghambat system pengaktivasi retikularis maupun aktivitas otak yang lain. Pemijatan yang dilakukan pada malam hari terbukti mampu peningkatan produksi hormon melatonin, saat tidak ada cahaya matahari produksi hormon melatonin meningkat. Hormon melatonin sangat berfungsi untuk membentuk tidur lebih lama dan nyenyak didukung juga dengan rutin menyusui dan mengganti popok bayi (Tim Kerja Hukum dan Humas RSST - RSUP dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten, 2024) Untuk bayi berusia 0-1 bulan disarankan hanya diberi Gerakan yang lebih mendekati usapan-usapan

halus, dan tidak boleh memijat di area tali pusat apabila tali pusatnya belum lepas. Untuk bayi usia 1-3 bulan disarankan diberi Gerakan-gerakan halus disertai tekanan ringan dalam waktu yang lebih singkat, dan untuk bayi berusia 4 bulan keatas disarankan agar seluruh Gerakan Gerakan dilakukan dengan tekanan dan waktu yang lebih meningkat. Lumurkan sesering mungkin baby oil atau lotion khusus bayi selama pemijatan. Lalu lakukan Gerakan pembukaan berupa sentuhan ringan di sepanjang area wajah bayi sambil mengusap-usap rambutnya. Hal ini dilakukan untuk memberitahukan bahwa pemijatan akan segera dilakukan padanya. Sebaiknya pemijatan dilakukan di area kaki bayi, karena pada dasarnya bayi lebih bisa menerima apabila dipijat di area kaki. Awalan seperti ini akan memberi kesempatan pada bayi untuk terbiasa dipijat sebelum area tubuh lainnya disentuh. Oleh karena itu urutan pemijatan bayi dianjurkan dimulai dari area kaki, lalu perut, dada, tangan, wajah, dan diakhiri dengan area punggung (Aminati Dini, 2018).

Merujuk dari penelitian yang dilakukan oleh (Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami, 2019) dengan menggunakan desain penelitian pra eksperimen design dengan rancangan *one group pretest-posttest design* tanpa kelompok kontrol. Sampel dalam penelitian ini adalah bayi usia 1-3 bulan yang berjumlah 42 orang yang dipilih secara purposive sampling. Variabel yang diukur dalam penelitian ini adalah pijat bayi dan durasi tidur. Penelitian ini menggunakan uji statistik paired t-test ($\alpha=0,05$). Dari Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pijat bayi terhadap durasi tidur bayi, hal ini dibuktikan dengan nilai uji wilcoxon dengan sig 0,000 yang selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis dengan nilai $\alpha = 0,05$. Dengan nilai sig $0,000 < 0,05$ diketahui bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka dapat disimpulkan ada pengaruh pijat bayi terhadap durasi tidur bayi sehingga peran bidan sangat dibutuhkan untuk mengembangkan terapi komplementer khususnya terapi pijat bayi.

Berdasarkan studi pendahuluan di Klinik Nabila pada bulan Mei 2024, hasil wawancara dengan orang tua bayi mengenai durasi tidur bayi dan pijat bayi menunjukan bahwa dari 20 bayi ada 8 bayi dengan durasi tidurnya sesuai dengan usianya yaitu 12-14 jam perhari dan terdapat 12 responden yang durasi tidurnya tidak sesuai dengan usianya yaitu hanya sekitar 9-10 jam perhari. Dari 20 bayi tersebut belum ada satupun bayi yang sudah pernah mencoba terapi pijat bayi. Oleh karenanya, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Durasi Tidur Bayi Usia 2-6 Bulan Di Klinik Nabila Kecamatan Balikpapan Tengah Kota Balikpapan.

B. Rumusan Masalah

Dari penjelasan di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Adakah Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Durasi Tidur Bayi Usia 2-6 Bulan Di Klinik Nabila Kecamatan Balikpapan Tengah Kota Balikpapan?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Durasi Tidur Bayi Usia 2-6 Bulan Di Wilayah Klinik Nabila Kota Balikpapan.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran durasi tidur pada bayi usia 2-6 bulan sebelum dilakukan pemijatan di wilayah Klinik Nabila Balikpapan.
- b. Mengetahui gambaran durasi tidur pada bayi usia 2-6 bulan setelah dilakukan pemijatan di wilayah Klinik Nabila Balikpapan.
- c. Menganalisis pengaruh Pijat Bayi Terhadap Durasi Tidur Bayi Usia 2-6 Bulan di wilayah Klinik Nabila Balikpapan.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Bagi Peneliti

Sebagai wadah pengaplikasian ilmu komplementer yang dipelajari peneliti selama perkuliahan, juga sebagai sarana pengembangan keterampilan peneliti untuk memperkenalkan dan mengubah mindset masyarakat.

2. Manfaat Bagi Institusi

Sebagai tambahan bahan pustaka bagi Universitas Ngudi Waluyo Semarang khususnya bagi Mahasiswa Strata 1 Kebidanan mengenai pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur.

3. Manfaat Bagi Masyarakat

Sebagai salah satu pilihan pengobatan alternatif bagi masyarakat di luar medis, yang dapat diterapkan oleh siapapun.