

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Fase awal kehidupan bayi adalah periode awal untuk pertumbuhan dan perkembangannya (Sugeng dkk, 2019). Salah satu bentuk adaptasi bayi terhadap lingkungan dan mempengaruhi pertumbuhan serta perkembangan yaitu tidur. Kurang tidur dianggap sebagai salah satu sumber utama beban penyakit di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Kualitas tidur dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu kebutuhan istirahat yang cukup, lingkungan, latihan fisik, gizi, dan penyakit (Sadiman, 2020).

Rata rata bayi berusia tiga bulan membutuhkan waktu istirahat selama 15-17 jam yaitu dengan waktu sembilan jam pada malam hari dan waktu delapan jam pada siang hari. Kebutuhan tidur bayi saat mencapai usia enam bulan menjadi lebih sedikit sekitar 13-15 jam/hari, lama waktu tidur akan semakin berkurang seiring dengan bertambahnya usia (Rosalina, 2020). Tanda-tanda gangguan tidur pada anak antara lain kurang tidur selama sembilan jam, terbangun tiga kali atau lebih yang berlangsung lebih dari satu jam. Bayi yang mengalami gangguan tidur akan tampak rewel, sering menangis, dan akan sangat sulit tidur kembali (Rosalina, 2020).

Bayi mengalami gangguan tidur dengan gejala sering terbangun di malam hari terjadi di Negara Indonesia sekitar 44,2%. Diperkirakan lebih dari 72% orang tua tidak menganggap gangguan tidur pada bayi sebagai masalah (Andani dkk., 2023). Kualitas tidur bayi tidak hanya mempengaruhi perkembangan fisiknya, tetapi juga sikapnya pada keesokan harinya. Tidur juga berpengaruh besar terhadap sistem mental, emosi, fisik, dan imunitas pada bayi (Cahyani dkk., 2020).

Prevalensi masalah tidur pada anak-anak Indonesia usia 0-36 bulan cukup tinggi (31%). Terapi untuk meningkatkan kualitas tidur sudah banyak dikembangkan baik seperti menggunakan aroma terapi, musik dan pijat. *Baby Massage* (pijat bayi) salah satu terapi non farmakologi yang sangat bermanfaat untuk peningkatan kualitas tidur bayi karena menggunakan terapi penyembuhan dengan sentuhan (*skin to skin contact*) membantu meredakan ketegangan otot sehingga bayi menjadi tenang dan tertidur. *Baby massage* tidak hanya merangsang pelepasan hormon endorfin yang membuat rileks dan menghilangkan rasa sakit, tetapi juga sering digunakan sebagai terapi untuk mengatasi kecemasan dan kualitas tidur buruk pada bayi baru lahir (Qurniasari dkk., 2024). Hasil literatur review dalam penelitian Wahyuni, dkk., 2020 menyatakan bahwa hasil uji statistik diperoleh nilai t hitung 3,742 dengan signifikansi 0,003 terdapat pengaruh yang signifikan pijat bayi terhadap kuantitas tidur bayi usia 3-6 bulan. pijat bayi sangat bermanfaat pada bayi dan dapat memberikan pengaruh pijat bayi terhadap tidur bayi bayi tidur nyenyak. Dibuktikan juga pada penelitian Hartanti dkk., 2019 Hasil didapatkan pijat bayi efektif meningkatkan *bonding attachment* (effect size = 6.19; $p < 0.001$), meningkatkan durasi tidur bayi (effect size = 2.79, $p < 0.001$), menurunkan jumlah bayi terbangun (ukuran efek = -2.78; penurunan $P < 0.001$), durasi terbangun (ukuran efek = -0.80; $p = 0,001$). Pijat bayi efektif meningkatkan ikatan keterikatan dan durasi tidur, serta efektif menurunkan jumlah terbangun dan durasi terbangun.

Perkembangan sel-sel otak juga dapat dipacu agar perkembangan lebih maksimal dengan dilakukan stimulus pijat pada bayi (Saidah dkk., 2020). Penelitian dilakukan Sukmawati dkk., (2020) menyatakan bahwa terdapat efektivitas pijat bayi terhadap peningkatan kualitas pijat bayi. Tindakan sentuhan lembut yang dilakukan pada pemijatan bayi membantu untuk mengurangi ketegangan otot bayi sehingga timbul perasaan nyaman dan rileks. Durasi tidur yang lebih lama dipicu

oleh pelepasan oksitosin dan endorfin pada saat bayi dipijat, hormon oksitosin berfungsi untuk menurunkan kadar stress dalam otak sehingga bayi merasa lebih tenang dan nyaman bahkan mempengaruhi kualitas tidurnya yang meningkat. Hormon endorfin adalah suatu hormon untuk meredakan nyeri dan menghilangkan rasa tidak nyaman (Aras, 2021)

Studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti di Praktik Mandiri Bidan Putu Sri Widi Antari, S.Tr.Keb pada tanggal 5-9 November 2024 peneliti melakukan wawancara kepada 8 ibu bayi. Hasil wawancara didapatkan 6 dari 8 (67%) ibu mengatakan bahwa bayinya mudah rewel dan sering terbangun pada malam hari, menangis dan apabila bayinya terbangun sulit untuk memulai tidur kembali. 2 dari 8 (33%) ibu mengatakan anaknya tidur pulas dan tidak pernah rewel pada malam hari. Terdapat 10-15 orang per bulan ibu yang mengeluh bayinya mengalami gangguan tidur sehingga ibu memerlukan bidan untuk melakukan *massage* terapi non farmakologis yang bertujuan untuk merileksasikan bayi di Praktik Mandiri Bidan Putu Sri Widi Antari, S.Tr.Keb.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian “Perbedaan Peningkatan Kualitas Tidur setelah diberikan *Baby Massage* pada Bayi Usia 3-12 Bulan di Praktik Mandiri Bidan Putu Sri Widi Antari, S.Tr.Keb.”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang dikemukakan diatas rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah ada perbedaan kualitas tidur bayi 3-12 bulan sebelum dan sesudah diberikan *baby massage* di Praktik Mandiri Bidan Putu Sri Widi Antari, S.Tr.Keb.”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui perbedaan peningkatan kualitas tidur pada bayi 3-12 bulan sebelum dan sesudah diberikan *baby massage* di Praktik Mandiri Bidan Putu Sri Widi Antari, S.Tr.Keb.

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi kualitas tidur bayi di Praktik Mandiri Bidan Putu Sri Widi Antari, S.Tr.Keb sebelum diberikan *baby massage*.
- b. Mengidentifikasi kualitas tidur bayi di Praktik Mandiri Bidan Putu Sri Widi Antari, S.Tr.Keb sesudah diberikan *baby massage*.
- c. Menganalisis perbedaan kualitas tidur bayi di Praktik Mandiri Bidan Putu Sri Widi Antari, S.Tr.Keb sebelum dan sesudah diberikan *baby massage*.

D. Manfaat Penelitian

a. Manfaat teoritis

1) Bagi peneliti

Penelitian ini dapat dijadikan sarana belajar dalam rangka menambah pengetahuan, untuk menerapkan teori yang telah penulis dapatkan selama masa perkuliahan dan juga untuk mengadakan penelitian lebih lanjut tentang kualitas tidur bayi 3-12 bulan.

2) Bagi institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat menambah literatur tentang *baby massage* dengan peningkatan kualitas tidur pada bayi 3-12 bulan.

b. Manfaat praktis

1) Bagi ibu dan keluarga

Penelitian ini dapat meningkatkan peran keluarga dalam memberikan dukungan kepada ibu untuk melakukan *baby massage* rutin di rumah untuk merileksasikan otot bayi dan memberikan ketenangan dalam tidur bayi.

2) Bagi tempat penelitian

Penelitian ini diharapkan menjadi bahan kajian untuk memberikan terapi yang tepat pada bayi yang mengalami masalah tidur.