BAB I

PENDAHULUAN

A. Latarbelakang

Kualitas tidur yang baik sangat penting bagi semua orang dalam meningkatkan kesehatan fisik dan mental. Karena tidur yang nyenyak sangat penting bagi pertumbuhan terutama bagi bayi. Saat tidur pertumbuhan otak bayi mencapai puncaknya. (Motors & Europe, 2016). Tidur dengan kualitas yang baik sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan yang efektif pada bayi. (Koinis-Mitchell et al., 2012). Pada umumnya bayi baru lahir memerlukan waktu tidur hampir sepanjang waktu dan setelah usia bayi 6 bulan, bayi tidur sekitar 13 jam per hari. (Motors & Europe, 2016), anak usia 2 tahun memerlukan tidur 12 jam termasuk tidur siang, usia 4 tahun selama 10-12 jam, dan usia remaja sekitar 9 jam per hari (Gregory, 2002). Kualitas tidur yang buruk pada bayi dapat menyebabkan beberapa masalah seperti penurunan kekebalan tubuh, gangguan pertumbuhan fisik dan gangguan perkembangan otak bayi. (Geometry & Analysis, 2011).

Saat ini sudah banyak terapi yang dilakukan untuk mengatasi masalah tidur pada bayi, seperi terapi Farmakologi yang sering diberikan yaitu jenis antihistamin yang dapat memperbaiki gangguan tidur pada anak. Pendapat lain mengatakan bahwa obat bukanlah terapi pilihan pertama untuk penanganan gangguan tidur pada anak (Mindell & Ownes, 2010). Sedangkan terapi Non farmakologi untuk memgatasi kualitas tidur pada bayi adalah Pijat bayi (Riksani, 2012). Pijat bayi akan membuat bayi

tidur lelap, meningkatkan kesiagaan (alertness), dan konsentrasi, karena pijatan akan mengubah gelombang otak, yaitu dengan menurunkan gelombang alpha dan meningkatkan gelombang beta serta tetha.(Suprihatin et al., 2014). Pijat Bayi adalah gerakan usapan lambat dan lembut pada seluruh tubuh bayi yang dimulai dari kaki, perut, dada, wajah, tangan dan punggung bayi. Pijat bayi disebut juga sebagai terapi sentuh. Dikatakan terapi sentuh karena melalui pijat bayi inilah akan terjadi komunikasi yang aman dan nyaman antara ibu dan buah hatinya. (Riksani, 2012)

Terapi Pijat merupakan salah satu teknik yang dapat merangsang stimulasi proses tumbuh kembang pada bayi, karena dengan sentuhan, bayi akan merasa rileks dan merasa nyaman (Candraini & Fitriana, 2019). Pijat adalah terapi pengobatan yang sudah banyak dilakukan di seluruh dunia, termasuk di Indonesia pijat sudah sangat sering digunakan. Seni pijat telah diajarkan secara turun temurun (Utami Roesli, 2013). Bayi yang dipijat akan dapat tidur dengan lelap, dan pada waktu terbangun, daya konsentrasinya akan lebih penuh.(Utami Roesli, 2013). Dengan pijat dapat meningkatkan kekebalan daya tahan tubuh bayi sehingga bisa membantu melawan infeksi. Sentuhan dan pijatan pada bayi setelah kelahiran dapat memberikan jaminan adanya kontak tubuh yang berkelanjutan yang dapat mempertahankan perasaan aman pada bayi. (Utami, 2016).

Menurut WHO tahun 2012 menyatakan bahwa sebanyak 33% bayi mengalami masalah tidur. (Goleman et al., 2018). Prevalensi gangguan

tidur pada anak sekitar 30%-35% di Beijing (Sekartini & Adi, 2016). Kasus gangguan tidur pada anak di Indonesia belum ada data statistik tetapi berdasarkan beberapa penelitian yang sudah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat gangguan kualitas tidur pada bayi. Salah satunya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Uswatun Khasanah pada tahun 2017 dengan judul Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Pola Tidur Pada Bayi Usia 3 – 6 Bulan Di Dusun Gandekan Desa Trirenggo Bantul diperoleh data bahwa bayi yang mengalami kualitas tidur yang buruk sebanyak 33.33% yang terbangun lebih dari 3 kali dalam tidur di malam hari. Penelitian kedua yang dilakukan oleh Fauziah Rohmawati (2018) berjudul Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 3-12 Bulan dengan jumlah responden sebanyak 22 responden diperoleh 40% responden memiliki kualitas tidur yang kurang.

Pemberian terapi pijat pada bayi perlu dilakukan dikarenakan pijat dapat merangsang keluarnya hormon oksitosin, hormon oksitosin ini dihasilkan oleh hipotalamus. Yang memberikan efek tenang, nyaman dan mengurangi frekuensi menangis pada bayi. Dengan demikian, pijatan juga meningkatkan kualitas tidur pada bayi. (Utami, 2016).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah yang ingin dibahas adalah “Adakah pengaruh terapi pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi?”

C. Tujuan Penulisan

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi

2. Tujuan Khusus

a. Megidentifikasi terapi pijat bayi.

b. Mengidentifikasi kualitas tidur bayi

c. Membahas pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi

D. Manfaat Penulisan

1. Manfaat Teoritis

a. Bagi Institusi

Hasil penulisan ini diharapkan dapat menambah pustaka dan pengembangan ilmu pengetahuan untuk penelitian berikutnya agar lebih baik.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Institusi

Hasil penulisan ini dapat di gunakan sebagai bahan referensi dalam teori tentang pijat bayi sebagai bahan ajar kepada mahasiswa.

b. Bagi Perawat

Hasil penulisan ini dapat menambah informasi bagi perawat untuk mengembahkan intervensi pijat bayi untuk meningkatkan kualitas tidur bayi.

c. Bagi Peneliti

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan hasil penulisan ini dapat digunakan sebagai bahan dasar acuhan/referensi untuk penelitian selanjutnya.

E. Metode *Literature Review*

1. Kriteria inklusi

Kriteria inklusi dari artikel yang akan dibahas adalah :

a) Hasil penelitian/ *review* tentang pemberian pijat bayi terhadap peningkatan kualitas tidur bayi

b) Hasil penelitian/ *review* tentang pijat bayi

2. Strategi pencarian

Penelusuran artikel menggunakan 5 database (MEDLINE, ,Pubmed, Googlescolar, portal garuda dan Proquest) yang dicari pada mulai tahun 2010 sampai 2019 berupa laporan hasil penelitian dan review yang membahas mengenai pemberian terapi pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi. Kata kunci pijat bayi, dan kualitas tidur yang digunakan untuk mencari pada database elektronik. Artikel diseleksi berdasarkan judul dan informasi abstrak. Apabila informasi pada judul dan abstrak tidak jelas, mempergunakan naskah lengkap untuk dilakukan *review.*