

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Bayi adalah anak yang berusia 0-12 bulan dan merupakan tahapan pertama kehidupan seorang manusia setelah terlahir dari rahim seorang ibu. Pada masa ini, perkembangan otak dan fisik bayi selalu menjadi perhatian utama, terutama pada bayi yang terlahir prematur maupun bayi yang terlahir cukup bulan namun memiliki berat badan rendah (Husaini, 2004).

Bayi mempunyai kebutuhan sendiri, seperti dalam jumlah waktu tidur, bangun, dan menangis yang bervariasi pada setiap bayi. Hal ini dikarenakan pertumbuhan dan perkembangan sel-sel saraf pada masa bayi yang belum sempurna, sehingga diperlukan stimulus untuk memaksimalkan pertumbuhan dan perkembangan sel-sel saraf. Salah satu stimulus yang dapat membantu memaksimalkan pertumbuhan sel saraf salah satunya adalah mencangkup kebutuhan waktu tidur bayi (Suririnah, 2009). Pola tidur sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi peningkatan berat badan, dengan penurunan kadar hormon leptin yang menekan nafsu makan dan dengan peningkatan kadar hormon ghrelin akan menambah nafsu makan (Spiegel et al and Taheri et al, 2004).

Tidur merupakan suatu keadaan tidak sadar dimana persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun bahkan hilang, dan dapat dihubungkan dengan rangsangan yang cukup. Fase tidur (*Period of Unresponsive Sleep*) pada bayi baru lahir berlangsung selama 30 menit sampai 2 jam setelah persalinan. Tingkat

penafasan menjadi lambat. Bayi dalam keadaan tidur, suara usus muncul tetapi berkurang. Selama masa tidur memberikan kesempatan pada bayi untuk memulihkan diri dari proses persalinan dan periode transisi ke kehidupan di luar uterin. Pada bayi baru lahir mulai untuk menjalani kehidupan dengan jadwal tidur dan aktivitas yang sistematis, dua sampai tiga hari pasca lahir merupakan hal yang normal bagi bayi untuk tidur terus menerus, yang merupakan fase pemulihan setelah kelelahan dalam menjalani proses kelahiran. Tidur bayi baru lahir bersifat terfragmentasi dan berbagi rata sepanjang siang dan malam hari. Neonatus dapat tidur sebanyak 16-18 jam sehari, tetapi durasi tidur ini dapat berkurang dengan cepat dalam bulan-bulan pertama sehingga menjadi 13 jam pada usia enam bulan dan 12 jam pada usia dua tahun. Tidur bersifat monofasik biasanya terjadi pada usia 3-5 tahun (Feber&Kryger,1995).

Pola tidur bayi sangat bervariasi pada masa ini. Umumnya bayi sangat aktif tidur lebih sedikit dari pada bayi yang tenang. Umumnya pada usia 2-4 bulan bayi sudah mengembangkan pola tidur pada malam hari sekurang-kurangnya 9-11 jam. Total secara keseluruhan tidur bayi adalah lebih dari 15 jam. Jumlah tidur siang pada bayi sangat bervariasi, umumnya bayi menjalani 2-3 kali tidur siang. Bayi yang menyusui dengan ASI umumnya tidur lebih panjang serta frekuensi bangun yang sering bila dibandingkan dengan bayi yang minum susu formula. Tidur nyenyak sangat penting bagi pertumbuhan bayi, perkembangan tidur bayi karena saat tidur pertumbuhan otak bayi mencapai puncaknya. Pada saat tidur tubuh bayi memproduksi hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak pada saat bayi tidur dibandingkan ketika bayi terbangun (Vina dan Vani, 2009). Kebutuhan tidur tidak

hanya dilihat dari aspek kuantitas saja namun juga kualitasnya. Dengan kualitas tidur yang baik, pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat dicapai secara optimal. Berkaitan dengan umur dan maturitas otak, maka jumlah total tidur yang diperlukan berkurang dan akan diikuti dengan penurunan proporsi Rapid Eyes Movement (REM) dan non-REM. Periode tidur yang lama menjamin bahwa otak akan melalui siklus tidur yang lengkap. Tidur REM dihubungkan dengan perubahan dalam aliran darah serebral, peningkatan aktivitas kortikal, peningkatan oksigen, dan pelepasan epineprin. Sinkronisasi ini membantu penyimpanan memori dan pembelajaran karena otak menyaring informasi yang disimpan tentang aktifitas hal tersebut.

Penelitian yang dilakukan oleh Vina dan Vani (2009) menyatakan dampak jika bayi dan kualitas tidurnya kurang pada anak menjadikan keadaan fisik mengalami gangguan pertumbuhan karena pengeluaran hormon selama tidur menjadi kacau, kerentanan fungsi imun atau daya tahan tubuh, iregulasi sistem endokrin, kegemukan dan mengan tuk. Sedangkan untuk masalah kongnitif adalah anak menjadi kehilangan konsentrasi, lambat, kurang waspada, kurang perhatian, pada kemampuan gerak anak menjadi kurang cermat dan ceroboh.

Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) mengungkapkan kurangnya waktu tidur pada anak dapat berdampak buruk bagi perkembangan fisik dan kognitif yang menjadi indikator perkembangan kesehatan terutama kemampuan berfikirnya ketika dewasa. Tidur efektif pada bayi dapat mengarahkan pada perkembangan yaitu koneksi otak diawal kehidupan. Pada saat itu otak mengembang sinapsis yaitu koneksi penting yang memungkinkan manusia untuk belajar, bergerak dan berfikir serta mengembangkan berbagai keterampilan baru. Saat tidur kadar hormone

pertumbuhan dalam keadaan yang tinggi. Hormone ini akan menstimulasi pertumbuhan tulang dan jaringan, memperbaiki sel-sel di kulit, sel darah dan sel otak (Rini, 2008).

Jodi Mindell, Pakar Anak Di Children's Of Philadelphia, mengungkapkan bahwa tidur memiliki peran ganda bagi bayi yaitu memberi kesempatan untuk mengistirahatkan proses metabolisme, yakni proses pengolahan pangan menjadi energi yang dibutuhkan. Pada fase ini 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. Tidur juga mempunyai peran penting dalam tumbuh kembang normal, kesehatan emosi dan fungsi imun, pertumbuhan dan pemulihan jaringan tubuh, pembelajaran dan pemrosesan memori serta perbaikan sistem saraf pusat. Otak bayi tumbuh tiga kali lipat dari keadaan saat lahir atau 80% dari otak orang dewasa di tahun pertama kehidupannya. Sehingga untuk tumbuh dan kembang, bayi memerlukan waktu tidur yang cukup.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas III Denpasar Selatan dan di Puskesmas I Denpasar Utara melalui wawancara dari sumber data primer yaitu orang tua bayi bahwa anak sering kali terbangun pada saat malam hari sehingga bayi sering rewel pada keesokan harinya. Setelah melakukan penjajakan, Puskesmas I Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Utara dan Puskesmas III Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan menjadi pertimbangan sebagai tempat penelitian.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk menganalisis hubungan lama tidur dengan peningkatan berat bayi pada usia 3 bulan.

## **B. Rumusan masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas dapat dirumuskan dalam penelitian ini sebagai berikut : “Adakah hubungan lama tidur dengan peningkatan berat badan bayi usia 3 bulan?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan lama tidur dengan peningkatan berat badan bayi usia 3 bulan.

### **2. Tujuan Khusus**

Secara khusus penelitian ini bertujuan untuk :

- a. Mengidentifikasi rata-rata lama tidur bayi dalam 24 jam pada usia 3 bulan.
- b. Mengidentifikasi peningkatan berat badan pada bayi usia 3 bulan.
- c. Menganalisis hubungan lama tidur dengan peningkatan berat badan bayi pada usia 3 bulan.

## **D. Manfaat Penelitian.**

### **1. Manfaat teoritis**

Penelitian yang akan dilakukan diharapkan mampu untuk memperkaya pengetahuan bagi peneliti untuk melaksanakan penelitian mengenai hubungan lama tidur dengan peningkatan berat badan bayi

## **2. Manfaat praktis**

a. Penelitian yang dilakukan diharapkan mendapatkan hasil dan bisa memberikan informasi tambahan di bidang asuhan kebidanan pada bayi, mengenai adanya hubungan peningkatan berat badan dengan lama tidur bayi.

b. Bagi bidan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan bagi tempat penelitian dalam memberikan bimbingan khususnya di bidang asuhan kebidanan pada bayi.

c. Data dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber pustaka untuk peneliti selanjutnya.