

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa bayi merupakan masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi sehingga perlu mendapatkan perhatian khusus. Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur dan istirahat (Vina, 2018). Kebutuhan tidur tidak hanya dilihat dari aspek kuantitas saja namun juga kualitasnya. Pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat di capai secara optimal dengan kualitas tidur yang baik (Widyanti, 2011). Pada pertumbuhan dan perkembangan bayi terdapat dampak motorik dan sensorik yaitu penambahan panjang badan dan berat badan, gigi, struktur tulang, kemampuan untuk belajar mengangkat kepala ketika akan tengkurap, kemampuan untuk duduk dan kemampuan ketika sudah mampu tertawa dan teriak serta menoleh jika dipanggil ataupun mendengar bunyi bunyian. Sedangkan tidur merupakan salah satu bentuk adaptasi bayi terhadap lingkungannya. Akan tetapi masih banyak bayi usia 3-12 bulan sulit dan belum beradaptasi tidur di malam hari dan apabila tidak segera diatasi terdapat adanya gangguan perilaku, tumbuh kembang serta gangguan otak (Ismael, 2011).

Berdasarkan data WHO (*World Health Organization*) tahun 2018 yang dicantumkan dalam jurnal *Pediatrics*, tercatat sekitar 33% bayi mengalami masalah tidur. Penelitian yang di lakukan oleh Hiscock (2012) di Melbourne Australia di dapatkan hasil 32% ibu melaporkan terdapat kejadian berulang masalah tidur pada bayi mereka. Di Indonesia cukup banyak bayi yang mengalami masalah tidur, yaitu sekitar 44,2% bayi mengalami gangguan

tidur seperti sering terbangun di malam hari. Namun lebih dari 72% orang tua menganggap gangguan tidur pada bayi bukan suatu masalah atau hanya masalah kecil (Isy Royhanaty 2018). Di Jawa Timur terdapat 572.634 bayi (Profil kesehatan Jatim, 2016).

Status kesehatan Seseorang yang kondisi tubuhnya sehat memungkinkan ia dapat tidur dengan nyenyak, sedangkan untuk seseorang yang kondisinya kurang sehat (sakit) dan rasa nyeri, maka kebutuhan tidurnya akan tidak nyenyak. Lingkungan dapat meningkatkan atau menghalangi seseorang untuk tidur. Pada lingkungan bersih, bersuhu dingin, suasana yang tidak gaduh (tenang), dan penerangan yang tidak terlalu terang akan membuat seseorang tersebut tertidur dengan nyenyak, begitupun sebaliknya jika lingkungan kotor, bersuhu panas, suasana yang ramai dan penerangan yang sangat terang, dapat mempengaruhi kualitas tidurnya.

Mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Dampak fisiologi meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa capek, lemah, koordinasi neuromuskular buruk, proses penyembuhan lambat dan daya tahan tubuh menurun. Sedangkan dampak psikologinya meliputi lebih labil, cemas, tidak konsentrasi, kemampuan kognitif dan menggabungkan pengalamannya lebih rendah. (saputra, 2011)

Saat ini berbagai terapi telah dikembangkan, baik terapi farmakologis maupun non farmakologis. Hal ini salah satu upaya terapi non farmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur yaitu dengan Baby massage, yang

merupakan salah satu jenis stimulasi yang akan merangsang perkembangan struktur maupun fungsi dari kerja sel-sel dalam otak (Riksani, 2014). Melalui pemijatan peredaran darah akan lancar, Salah satu zat penting yang dibawa adalah oksigen. Terpenuhinya oksigen di otak secara cukup membuat konsentrasi dan kesiagaan bayi semakin baik (pamungkas, 2018). Pijatan lembut akan membantu mengendurkan otot-ototnya sehingga bayi menjadi tenang dan tidurnya nyenyak. Sentuhan lembut pada bayi merupakan sarana ikatan yang indah antara bayi dan orang tuanya. (Anggraini, 2011). Bayi yang dipijat selama kurang lebih 15 menit akan merasa lebih rileks, tidur lebih lelap, perkembangan dan pertumbuhannya juga semakin baik (Marta, 2014). Peningkatan kualitas atau lama tidur bayi yang dilakukan baby massage disebabkan oleh adanya peningkatan kadar sekresi serotonin yang dihasilkan pada saat pemijatan. Serotonin merupakan zat transmitter utama yang menyertai pembentukan tidur dengan menekan aktivitas sistem pengaktivasi retikularis maupun aktivitas otak lainnya. Melatonin mempunyai peran dalam tidur dan membuat tidur lebih lama dan lelap pada saat malam hari. Hal ini disebabkan karena melatonin lebih banyak diproduksi pada keadaan gelap saat cahaya yang masuk ke mata berkurang (Roesli, 2013). Selain itu, solusi lain agar bayi tidur pulas yaitu mengatur jadwal menyusui, mengganti popok ketika bayi BAK dan BAB.

Berdasarkan jurnal kesehatan masyarakat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi pada usia 1–6 bulan. Menurut penelitian Tang (2018) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi dimana kualitas tidur bayi setelah dipijat meningkat yakni kategori buruk 0%, cukup baik 26,7% dan baik 73,3% sedangkan sebelum dipijat kategori buruk 6,7%, cukup baik 60% dan

baik 33,3% (Tang, 2018) Hal tersebut juga terlihat pada kategori kualitas tidur bayi baik, meningkat signifikan dari 3 bayi (8,6%) menjadi sebesar 20 bayi (57,1%) (Pratiwi, 2021). Penelitian tersebut menggambarkan bahwa masih banyak kejadian masalah tidur yang dialami bayi dan kejadian tersebut bisa menetap ataupun terulang kembali (Hiscock *et all*, 2012). Menurut Sekartini (2011), dengan jumlah responden 285 bayi, diperoleh data 51,3% bayi mengalami gangguan tidur, 42% bayi tidur malamnya kurang dari 9 jam,dan pada malam hari bayi terbangun lebih dari 3 kali dengan lama bangun lebih dari satu jam. Jumlah bayi yang melakukan pijat bayi di PMB Afita Delianah turen ± 15-20 bayi perbulan dan yang mengalami gangguan tidur ± 10 bayi.

Berdasarkan data di atas maka peneliti ingin mengetahui lebih lanjut tentang “pengaruh penerapan pijat bayi (*baby masase*) terhadap kuantitas tidur bayi di PMB Afita Delianah Turen.

1.2 Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalahnya adalah “Adakah Pengaruh Penerapan Pijat Bayi (*Baby Massage*) Terhadap Kuantitas Tidur Bayi usia 3-12 bulan di PMB Afita Delianah Turen Kabupaten Malang?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Mengetahui Pengaruh Penerapan Pijat Bayi (*Baby Massage*) Terhadap Kuantitas Tidur Bayi usia 3-12 bulan di PMB Afita Delianah Turen.

1.3.2 Tujuan khusus

a. Mengidentifikasi kuantitas tidur bayi sebelum di berikan pijat bayi (*Baby*

- massage*) pada bayi usia 3-12 bulan di PMB Afita Delianah Turen.
- b. Mengidentifikasi kuantitas tidur bayi sesudah dilakukan pijat bayi (*Baby massage*) pada bayi usia 3-12 bulan di PMB Afita Delianah Turen.
 - c. Menganalisis pengaruh pijat bayi (*Baby massage*) terhadap kuantitas tidur bayi usia 3-12 bulan di PMB Afita Delianah Turen.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan serta wawasan dalam kebidanan terutama pengaruh penerapan pijat bayi (*Baby massage*) terhadap kuantitas tidur bayi usia 3-12 bulan.

1.4.2 Praktis

a. Bagi Institusi Kebidanan

Hasil penelitian ini dapat di gunakan sebagai bahan referensi dalam teori tentang pijat bayi (*Baby masase*) sebagai bahan ajar kepada mahasiswa.

b. Bagi Bidan

Hasil penelitian ini dapat menambah informasi dan motivasi bidan terhadap pijat bayi (*Baby massage*) sehingga dapat mengembangkan intervensi dalam peningkatan pemenuhan kebutuhan untuk melakukan pijat bayi (*Baby massage*) terhadap kuantitas tidur bayi.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan dasar acuan/referensi untuk mengembangkan penelitian selanjutnya sehubungan dengan

Pengaruh Penerapan Pijat Bayi (*Baby Massage*) Terhadap Kuantitas Tidur Bayi.

d. Untuk Praktek Mandiri Bidan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan dasar untuk membuat SOP untuk pijat bayi yang dilakukan di PMB untuk pengembangan pelayanan dan dapat mengetahui hasil penelitian yang dilakukan.

