

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

*Golden Period* meliputi 1000 hari pertama kehidupan, anak merupakan masa keemasan untuk pertumbuhan dan perkembangan anak sehingga perlu perhatian khusus. Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur dan istirahat. Tidur nyenyak sangat penting bagi pertumbuhan bayi, karena saat tidur pertumbuhan otak bayi mencapai puncaknya. Selain itu pada saat tidur tubuh bayi memproduksi hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak pada saat bayi tidur dibandingkan ketika bayi terbangun (Vina, 2020). Setiap individu memerlukan aktivitas tidur yang optimal, termasuk bayi.

Tidur adalah keadaan fisiologis, yaitu kondisi istirahat reguler dengan karakteristik berkurangnya gerakan tubuh dan penurunan tingkat kesadaran terhadap sekelilingnya. Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar setiap manusia, baik untuk kebutuhan fisik maupun kebutuhan mental. Pada saat tidur terjadi proses restorative (memperbaiki) kembali organ-organ tubuh. Tidur tidak hanya merupakan sebuah keadaan tidak sadar yang berkepanjangan, melainkan terjadi tahap yang dilalui pada saat itu, yang masing-masing diidentifikasi melalui aktivitas gelombang listrik (Fenny & Supriatmo, 2016). Pola tidur pada usia 1-12 bulan, bayi membutuhkan waktu tidur 14-15 jam setiap hari. Tidur yang cukup akan membuat tubuh dan otak bayi berkembang dengan baik dan normal (Gelania, 2017).

Menurut Jodi Mindell, pakar tidur anak di *Children's Hospital of Philadelphia*, menyatakan bahwa tidur memiliki peran ganda bagi bayi, yaitu memberi kesempatan untuk mengistirahatkan tubuh dan meningkatkan proses metabolisme, yakni proses pengolahan pangan menjadi energi yang dibutuhkan. Berdasarkan data *World Health Organization (WHO)* tahun 2016 menyatakan bahwa tercatat sekitar 33% bayi mengalami masalah tidur di dunia. Hal tersebut juga terjadi di Indonesia. Data menunjukkan 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 masalah kecil, hal tersebut diungkapkan oleh sebuah penelitian pada tahun 2004-2005 yang dilaksana di lima kota besar di Indonesia (Jakarta, Bandung, Medan, Palembang, dan Batam) (Minarti, 2018). Penelitian yang dilakukan oleh Permata, A (2017) menyatakan bahwa pada fase bayi 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.

Waktu tidur siang dan tidur malam pada anak sangatlah penting. Keduanya sangat dibutuhkan dan memiliki peranan yang tidak dapat menggantikan satu sama lainnya. Proses tidur yang nyenyak dan teratur sangat baik bagi bayi sebab pada masa inilah bayi mengalami proses perkembangan. Anak yang tidur siang dengan cukup biasanya tidak terlalu rewel dan tidur pulas saat malamnya (Gelania, 2018). Tidak ada bayi atau anak yang melewati

masa kecilnya tanpa pernah mengalami gangguan tidur sama sekali. Bagi sebagian orang hal ini tidak pernah menjadi masalah. Mereka dapat mengatasi dengan baik gangguan tidur anak mereka. Mereka tidak merasa khawatir, tetapi kenyataannya tidak selalu mudah. Bagi banyak orang tua, bayi menjerit sepanjang malam. Tidur tidak hanya merupakan sebuah keadaan tidak sadar yang berkelanjutan, tetapi ada berbagai tahap dilalui sepanjang malam itu, yang masing-masing dapat diidentifikasi melalui aktifitas gelombang listrik di otak.

Gangguan tidur mempengaruhi seluruh keluarga, bahkan membawa dampak pada kehidupan tetangga di sekitarnya (Widodo dan Taslim, 2018). Menurut Sakartini dan Nuri (2016) menyatakan bahwa prevalensi gangguan tidur pada anak bawah tiga tahun di lima kota besar di Indonesia ditemukan (44,2%) kasus yang diteliti dengan rata - rata usia anak 12 bulan. Sebagian besar orangtua (42,3%) menganggap bahwa gangguan tidur pada anak bukan merupakan suatu masalah, (29,9%) menganggap masalah yang kecil dan (27,8%) merupakan masalah yang sangat serius.

Keluhan yang biasanya disampaikan oleh orangtua antara lain adalah kebiasaan tidur yang tidak teratur, kurangnya atau berlebihannya waktu tidur, terbangun pada malam hari, dan mengantuk pada siang hari (Sakartini dan Nuri, 2016). Masih kurangnya pengetahuan ibu tentang pentingnya tidur pada tumbuh kembang anak tercermin dari pendapat ibu tentang masalah tidur pada anak. Sedangkan gangguan tidur pada anak dapat memberikan dampak baik

pada aspek pertumbuhan fisik, maupun perkembangan kognitif, emosi, sosial dan perilaku anak (Sari Pediatri, 2016).

Anak usia dibawah satu tahun yang mempunyai kesulitan tidur pada malam hari secara teratur dapat menunjukkan gejala kegelisahan seperti perubahan emosi dan tingkah laku. Pengenalan pola tidur yang teratur dan sangat penting dilakukan agar bayi mendapatkan manfaat yang cukup dari tidur di malam hari serta agar di siang hari bayi dapat terjaga dengan bugar untuk beraktifitas dengan ceria, bayi tidak hanya berpengaruh terhadap perkembangan fisiknya, melainkan juga sikapnya keesokan hari. Bayi yang tidur cukup tanpa sering terbangun akan lebih bugar dan tidak gampang rewel. Membiasakan bayi tidur cukup dengan pola yang teratur dapat membantu bayi mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal (Permata, 2017). Penelitian yang dilakukan oleh Kurniasasi, Istikhomah, dan Siwiyanti (2020) menyatakan bahwa kualitas tidur merupakan hal yang terpenting untuk bayi dalam upaya mencapai Kesehatan baik secara fisik maupun mental. Oleh karna itu, stimulasi sedini mungkin sangat penting diberikan untuk memberikan stimulasi kasih sayang dalam upaya membantu proses pertumbuhan dan perkembangan bayi yang optimal. Rangsangan yang diberikan saat bayi dengan pijatan merupakan seni perawatan Kesehatan yang dapat dilakukan sendiri dalam lingkungan keluarga, murah, nyaman, dan aman jika dilakukan dengan tepat (Chaerunis, 2017).

Anak yang mendapatkan kasih sayang dan cinta sejak bayi pertumbuhan dan perkembangan otak bayi menjadi lebih baik. Hal ini terjadi karena ketika

kulit disentuh sebuah sinyal membuat hubungan antarsel. Pijat merupakan terapi sentuh kontak langsung dengan tubuh yang dapat memberikan rasa aman dan nyaman pada bayi. Melalui pelukan dan sentuhan seorang ibu dengan penuh kasih sayang maka bayi merasakan cinta dan perhatian dari ibu. Ibu dapat mewujudkan sentuhan dengan berbagai cara salah satunya adalah melalui pijat bayi atau *baby spa* (Gelania, 2016). Penelitian yang dilakukan oleh Saputri (2019) menyatakan bahwa pijat bayi dapat memberikan manfaat yang baik untuk bayi, seperti membuat bayi merasa nyaman, relaks, memicu perkembangan otak, membantu oksigen menuju ke otak dan meningkatkan kualitas tidur. Manfaat pijat bayi dapat lebih optimal jika diiringi dengan menyetel music. Hal tersebut dapat membuat bayi merasa lebih nyaman (Gelania, 2018).

Pijat bayi dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan bayi karena dapat menstimulasi efek biokimia dan efek fisiologi.(Palasari & Purnomo, 2012). Hasil penelitian menyatakan terdapat peningkatan pertumbuhan berat badan bayi sesudah dilakukan pemijatan (Carolin et al., 2020). Menurut penelitian bayi yang dilakukan pemijatan memiliki durasi tidur yang baik (>14 jam). Bayi yang memiliki durasi tidur yang baik akan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan bayi. Hal ini terjadi karena pertumbuhan dan perkembangan bayi yang optimal terjadi pada saat bayi tertidur (Aswitami & Udayani, 2019). Pijat bayi dapat mengurangi ketegangan otot dan menenangkan emosi bayi (Hidayah et al., 2018). Sentuhan pada saat pemijatan akan mentransfer informasi ke system saraf pusat yang memberikan

dampak yang luar biasa pada perkembangan fisik dan tumbuh kembang bayi (Furwasyih et al., 2021). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Kasmiatun (2016) seperti yang dinyatakan oleh Young DG (2018) di dalam Walsh, et.al.(2017) menyatakan bahwa adanya pengaruh pijat bayi terhadap pemenuhan kebutuhan tidur bayi. Pijat bayi membuat bayi lebih nyaman tidur, memulihkan kelelahan otot dan membantu sirkulasi darah.

Studi pendahuluan yang dilakukan penulis di wilayah kerja Rumah Sakit Umum Daerah Kabupaten Klungkung dalam waktu tiga bulan didapatkan 42 orang bayi sering terbangun dan menangis di malam hari, dan 21 bayi (50%) dari 42 bayi menunjukkan reaksi sering terbangun dan menangis walau sudah diberikan susu dan pampers dalam kondisi kering. Sedangkan 11 bayi (26,2%) tidak menunjukkan reaksi menangis tetapi sering terbangun dan 10 (23,8%) bayi jarang terbangun dan menangis di malam hari.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka penulis tertarik melakukan penelitian terkait pengaruh pijat bayi usia 0-12 bulan terhadap kualitas tidur bayi di Rumah Sakit Umum Daerah Kabupaten Klungkung.

## **B. Rumusan Masalah Penelitian**

Berdasarkan uraian yang telah di paparkan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “ Bagaimanakah pengaruh pijat bayi usia 0 -12 bulan terhadap kualitas tidur bayi di Rumah Sakit Umum Daerah Kabupaten Klungkung? ”

### **C. Tujuan Penelitian**

#### 1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0-12 bulan di Rumah Sakit Umum Daerah Kabupaten Klungkung.

#### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi kualitas tidur bayi yang diberikan pijatan pada kelompok intervensi di Rumah Sakit Umum Daerah Kabupaten Klungkung.
- b. Mengidentifikasi kualitas tidur bayi yang diberikan pijatan pada kelompok kontrol di Rumah Sakit Umum Daerah Kabupaten Klungkung.
- c. Untuk menganalisis pengaruh pijat bayi dengan meningkatkan kualitas tidur pada bayi di Rumah Sakit Umum Daerah Kabupaten Klungkung.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### 1. Manfaat Teoritis

##### a. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan dengan adanya penelitian dapat menambah cakupan penelitian sehingga dapat menambah ilmu dan mengetahui informasi terkini mengenai pijat bayi.

##### b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian pijat bayi, sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur bayi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Masyarakat

Diharapkan dengan adanya penelitian dapat membantu masyarakat dalam meningkatkan kualitas tidur bayi.

b. Bagi Tempat Penelitian

Penelitian ini menjadi bahan edukasi dan menambah refrensi penatalaksanaan pada bayi, sehingga diharapkan kualitas tidur bayi yang ada di Rumah Sakit Umum Daerah Kabupaten Klungkung Meningkat.

