

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Berdasarkan Tarigan dan Adnin (2023) mengemukakan bahwa bayi adalah anak muda di bawah usia satu tahun yang baru memulai fase awal kehidupan yang ditandai dengan perkembangan yang cepat, demikian dilaporkan. Pertumbuhan bayi dipengaruhi oleh sejumlah faktor, antara lain waktu istirahat atau tidur. Karena tubuh bayi memproduksi hormon pertumbuhan saat tidur, tidur siang yang lama diperlukan agar anak dapat berkembang secara maksimal.

Menurut Irianti dan Karlinah (2021) bahwa Pemenuhan kebutuhan tidur merupakan salah satu aspek yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi. Salah satu rangsangan untuk perkembangan otak adalah tidur. Saat seorang anak tidur, sekitar 75% hormon pertumbuhan dihilangkan. Hormon ini bertanggung jawab untuk meningkatkan pertumbuhan tulang dan jaringan serta mengendalikan metabolisme tubuh secara keseluruhan, termasuk otak. Hormon pertumbuhan juga memungkinkan tubuh untuk meregenerasi dan memperbaiki semua selnya. Saat bayi sedang tidur, proses regenerasi sel ini akan terjadi lebih cepat dibandingkan saat ia terjaga. Otak bayi akan berkembang tiga kali lipat sejak lahir, atau sekitar 80% dari otak orang dewasa, pada tahun pertama.

Bayi yg tidur lebih lama akan mencapai pertumbuhan serta perkembangan yang optimal dan memungkinkan tubuh buat memperbaiki serta memperbarui seluruh sel dalam tubuh. Kualitas tidur bayi berdampak pada pertumbuhan fisik dan sikapnya di

hari berikutnya. Sistem kekebalan, mental, emosional, fisik, dan tidur semuanya dipengaruhi secara signifikan oleh tidur. (Kusumastuti *et al.*, 2016 dalam Lova dan Apriningrum, 2021).

Menurut data yang dipublikasikan dalam jurnal *Pediatric WHO (World Health Organization)* tahun 2012, hingga 33% anak mengalami gangguan tidur (Abdurrahman, 2015 dalam Nughraheni dan Ambarwati, 2018). Menurut sebuah penelitian yang dilakukan oleh Sekartin di Indonesia pada tahun 2004, Hingga 2% anak kecil di bawah usia tiga tahun berjuang dengan masalah tidur Nughraheni dan Ambarwati (2018). Di wilayah Yogyakarta, hingga 13,6 persen wanita yang tidak mendapatkan terapi pijat rutin mengalami gangguan tidur pada tahun 2018 (Fauziah dan Wijayanti, 2018).

Menurut Trivedi *et al.* (2015) dalam Sukmawati dan Nur Imanah (2020). Banyak bayi mengalami Lebih dari 44,2 persen orang Indonesia menderita kesulitan tidur. Mayoritas orang tua hampir 72% tidak menganggap gangguan tidur bayi mereka sebagai masalah. Mereka hanya menganggapnya sebagai masalah kecil, meskipun mereka benar-benar menganggapnya sebagai masalah. Padahal, gangguan tidur bisa memengaruhi perkembangan bayi, melemahkan sistem kekebalan tubuh, dan mengganggu pengaturan sistem endokrin.

Bayi dengan kualitas tidur yang buruk berdampak negatif pada perkembangannya, misalnya kepekaan bayi menjadi sensitif dan kemampuan berkonsentrasi serta daya tahan tubuhnya melemah. Tingkat aktivitas bayi atau tingkat kelelahan, lingkungan, kesehatan, dan status gizi merupakan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi seberapa baik mereka tidur Mardiana dan Martini (2014). Bayi usia 6-

12 bulan membutuhkan tidur yang cukup, sehingga membutuhkan rangsangan dari luar, seperti terapi pijat. Pijat bayi adalah salah satu terapi pijat yang tersedia (Nugraheni dan Ambarwati, 2018).

Tidur nyenyak, pertumbuhan otak bayi mencapai puncaknya, karena tubuh bayi menghasilkan hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak daripada saat bayi bangun. Dengan demikian, bayi yang tidur lebih banyak tumbuh dan berkembang dengan baik, memungkinkan tubuh untuk memperbaiki dan meregenerasi semua selnya (Walker *et al.*, 2017 dalam Kamalia dan Nurayuda, 2022).

Menurut Roesli (2013) bahwa mengingat pentingnya waktu tidur bagi tumbuh kembang bayi, maka kebutuhan tidur harus terpenuhi, agar tidak berdampak buruk bagi perkembangannya. Salah satu metode yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan tersebut adalah pijat bayi. Bayi yang dipijat bisa tidur lelap, saat bangun tidur dengan konsentrasi lebih penuh.

Bayi yang tidak bisa ditenangkan untuk tidur akan menangis, sehingga membutuhkan kebersihan tidur yang baik. Karena gerakan memijat bayi dapat membantu menguatkan otot bayi, pijat bayi mendorong perkembangan motorik (Prasetyo, 2017).

Pertambahan berat badan, peningkatan tidur dan terjaga, perkembangan neuron motorik yang lebih cepat, peningkatan hubungan emosional, penurunan infeksi nosokomial, dan penurunan kematian bayi prematur adalah semua manfaat pijat bayi (Wahyuni, 2016 dalam Sukmawati dan Nur Imanah, 2020).

Berdasarkan studi pendahuluan di Posyandu RW 01 Gunung Batu, Kelurahan Gunung Batu, Kecamatan Bogor Barat pada tanggal 3 Desember 2022, Sembilan ibu

baru diwawancarai oleh peneliti. Menurut temuan wawancara, 70% hingga 69% ibu melaporkan bahwa bayi mereka sering terbangun di malam hari, rewel dan lemah saat bangun, dan sulit bagi bayi mereka untuk kembali tidur ketika terbangun. Tiga dari setiap sembilan ibu, atau 30%, menyatakan bahwa anaknya jarang bangun di malam hari dan jika terbangun, mereka terlihat sehat.

Penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang pijat bayi berdasarkan uraian di atas karena dilingkungan tempat tinggalnya banyak ibu yang menanyakan penyebab bayi rewel di malam hari ketika tidur, dan juga untuk memperkenalkan kepada masyarakat tentang manfaat pijat bayi.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas bahwa terdapat masalah yaitu adanya perubahan kualitas tidur bayi karena faktor lingkungan fisik seperti cahaya yang terang sehingga mempengaruhi kualitas tidur bayi. Maka dapat dirumuskan masalah apakah ada efektivitas pijat bayi usia 6-12 bulan terhadap peningkatan kualitas tidur di Posyandu RW 01 Kelurahan Gunung Batu Kecamatan Bogor Barat ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui efektivitas pijat bayi usia 6-12 bulan terhadap peningkatan kualitas tidur bayi di Posyandu RW 01 Kelurahan Gunung Batu Kota Bogor.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Mengidentifikasi kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan sebelum dilakukan pijat bayi di Posyandu RW 01 Kelurahan Gunung Batu Kota Bogor.

- 2) Mengidentifikasi kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan sesudah dilakukan pijat bayi di Posyandu RW 01 Kelurahan Gunung Batu Kota Bogor.
- 3) Menganalisis efektivitas pijat bayi usia 6-12 bulan terhadap peningkatan kualitas tidur di Posyandu RW 01 Kelurahan Gunung Batu Kota Bogor.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Ibu dan Keluarga

Hasil penelitian ini dapat menambah ilmu bagi ibu dan keluarga dalam mengatasi keluhan sulit tidur pada bayi sehingga dapat melakukan secara langsung pada bayi.

1.4.2 Bagi Tenaga Kesehatan dan Kader Posyandu

Hasil penelitian ini dapat menambah informasi bagi bidan untuk mengembangkan intervensi pijat bayi untuk meningkatkan kualitas tidur bayi, serta dapat menambah informasi bagi ibu kader posyandu serta mengenalkan kepada masyarakat manfaat pijat bayi dan dilakukan oleh tenaga kesehatan yang terampil dan dapat dilakukan oleh keluarga.

1.4.3 Bagi Instansi Kesehatan Posyandu

Hasil penelitian ini dapat menambah program edukasi untuk posyandu yaitu pijat bayi sehingga dapat meningkatkan perkembangan bayi dengan kualitas tidur bayi baik.