

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Sangat penting untuk mengajari bayi untuk tertidur tanpa rewel dan tetap tertidur dalam waktu yang cukup setiap malam. Ini akan memungkinkan anak mendapatkan manfaat penuh dari tidur di malam hari dan menerima perawatan yang tepat di siang hari, memungkinkan pertumbuhan normal baik dalam domain fisik maupun emosional. Bayi yang diizinkan untuk mendapatkan tidur yang cukup dan tidak sering dibangunkan dari tidurnya akan lebih tangguh dan tidak mudah lelah dengan cepat. Pengaturan siklus tidur bayi oleh pengasuhnya bermanfaat bagi kesejahteraan tumbuh kembang anak secara keseluruhan (Permata A, 2017)

Dimulai saat lahir dan terus berlanjut hingga bayi berusia satu tahun, periode waktu di mana pertumbuhan dan perkembangan bayi baru lahir paling cepat adalah tahun pertama kehidupan. Ada dua fase perkembangan bayi yang terpisah: tahap neonatal, yang berlangsung dari lahir hingga 28 minggu, dan periode dewasa, yang berlangsung dari 29 minggu hingga 12 bulan (Organisasi Kesehatan Dunia, 2013)

Statistik dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) yang diterbitkan pada tahun 2012 di jurnal *Pediatrics* menunjukkan bahwa lebih dari 33 persen anak muda mengalami kesulitan tidur. Para peneliti di Pusat Medis Rumah Sakit Anak Cincinnati telah mengungkapkan bahwa masalah tidur pada anak-anak tidak secara ajaib hilang begitu mereka mencapai usia dewasa. Sementara itu, temuan ini dipublikasikan. Teknik pengasuhan yang tidak tepat adalah akar penyebab masalah tidur pada anak-anak dan harus dihindari sedapat mungkin. Perkembangan pola tidur nyenyak pada anak-anak harus dimulai segera setelah mereka lahir. Inilah yang dikatakan WHO tentang hal itu (2012).

Terlepas dari kenyataan bahwa mayoritas orang tua di Indonesia menyatakan bahwa anak mereka tidak memiliki masalah di bidang ini, frekuensi gangguan tidur yang signifikan terjadi pada anak di Indonesia usia 0-36 bulan tepatnya 31% di Indonesia. Kesenjangan yang signifikan antara persepsi orang tua dan prevalensi masalah tidur pada anak menunjukkan fakta bahwa orang tua di Indonesia masih memiliki pemahaman yang terbatas tentang tantangan yang dihadapi anak-anak ketika berusaha untuk mendapatkan tidur yang cukup setiap malam. Tidak hanya durasi tidur tetapi juga kualitasnya dipertimbangkan saat menilai kebutuhannya. Kuantitas dan kualitas tidur berhubungan langsung dengan seberapa baik janin tumbuh dan berkembang (Retnosari 2021).

Proses tidur siang adalah salah satu cara bayi baru lahir menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Dalam beberapa hari pertama setelah lahir, bayi biasanya akan tidur rata-rata selama 16-20 jam setiap hari. Saat bayi berada di bulan kedua keberadaannya, mereka akan mulai tidur lebih banyak di malam hari daripada di siang hari. Bayi yang baru lahir akan tidur sekitar 15–17 jam antara usia kelahiran dan 3 bulan, dengan tidur siang selama 8–9 jam dan tidur siang selama 9–10 jam. Seiring bertambahnya usia seorang anak, jumlah total waktu yang dihabiskan untuk tidur secara bertahap berkurang. Ketika seorang anak berusia tiga hingga enam bulan, jumlah waktu yang mereka habiskan untuk tidur di pagi hari berkurang sekitar tiga kali lipat. Hal ini terjadi karena jam internal anak sudah menyesuaikan dengan jadwal yang baru. Ketika mereka berusia antara 0 dan 6 bulan, bayi biasanya tidur antara 13 dan 15 jam setiap hari. Kebiasaan tidur bayi mulai lebih mirip dengan orang dewasa sekitar enam bulan (Gola, 2009).

Kualitas tidur seseorang dapat dipengaruhi oleh sejumlah elemen yang berbeda, seperti lingkungan sekitar individu, gaya hidup (yang dapat mencakup hal-hal seperti olahraga, makanan, dan menghindari penyakit), dan kebutuhan psikologis. Mengingat fakta bahwa bayi baru lahir membutuhkan tidur yang cukup, masuk akal bahwa kebutuhan tidur mereka harus dihitung dengan tepat untuk menghindari hambatan pertumbuhan anak dengan cara apa pun. Adanya gangguan tidur merupakan salah satu faktor utama yang

menentukan kualitas tidur; bayi dianggap mengalami gangguan tidur jika terjaga pada malam hari selama lebih dari satu jam (Nasution 2021)

Seorang individu muda yang pertumbuhannya cepat menandakan dimulainya tahap baru dalam kehidupan disebut sebagai bayi perempuan atau bayi laki-laki yang berusia kurang dari satu tahun. Lamanya waktu tidur bayi merupakan salah satu unsur yang berperan dalam perkembangan bayi tersebut. Karena fakta bahwa tubuh bayi menciptakan hormon pertumbuhan saat mereka tidur, penting bagi bayi baru lahir untuk mendapatkan tidur yang cukup untuk mencapai potensi penuh mereka.(Permata, 2017).

Selama periode perkembangan fisik yang cepat yang dikenal sebagai "masa remaja", anak-anak membutuhkan tidur berkualitas tinggi karena sangat penting untuk perkembangan otak dan tubuhnya. Saat bayi dalam tahap tidur Rapid Eye Movement (REM), proses penutupan kelopak mata dimulai (REM). Bayi membutuhkan kematangan otak untuk mempelajari apapun. Bayi yang kurang tidur memiliki sistem kekebalan yang lemah dan cenderung lebih sering sakit. Selain itu hormon pertumbuhan akan terganggu, oleh karena itu perkembangan bayi membutuhkan kualitas tidur yang baik agar proses ovulasi tidak terganggu (Handayani 2015).

Pijat bayi adalah gerakan yang lambat dan lembut di seluruh tubuh, dimulai dari pinggul, lalu naik ke wajah, tangan, dan kaki. Sayap ayam adalah salah satu jenis raba. Pentingnya rangsang raba untuk kemajuan tidak bisa dilebih-lebihkan. Agar bayi dapat rileks dan tertidur, cubitan lembut dapat membantu mengurangi otorrhea (Roesli, 2010)

Pemijatan dapat dilakukan dengan atau tanpa minyak, meskipun sebuah penelitian menunjukkan bahwa itu bekerja lebih baik dengan minyak. Karena bayi mungkin menemukan kenyamanan dan relaksasi saat mandi dengan minyak. Laki-laki yang diajari menggunakan alat cukur lebih tenang, tidak terlalu stres, dan memiliki kadar hormon stres kortisol yang lebih rendah. Juliati, 2021).

Sebelum menjalani pijat, penelitian Anggraini menunjukkan bahwa sebagian besar bayi memiliki kualitas tidur yang buruk (67 persen), sedangkan kualitas tidur rata-rata hanya 20 persen, dan hanya 13 persen yang

memiliki kualitas tidur sangat baik. Setelah memberikan pijat bayi tiga kali seminggu selama dua minggu untuk menguji keampuhannya, hasilnya menunjukkan bahwa 60% bayi tidur nyenyak, 30% tidur cukup, dan hanya 10% tidur kurang nyenyak. Menurut Anggraini (2021), hal ini terjadi karena kualitas tidur bayi membaik setelah diberikan jadwal pemberian ASI secara teratur. Oleh karena itu, bayi yang mengalami gangguan tidur sebaiknya diberikan susu formula bayi sesuai dengan jadwal pemberian dosis agar tidak mengalami gangguan tidur lebih lanjut.

Per bulan Oktober 2022, mayoritas bayi yang dipijat atau dipijat di Klinik Rumah Ratu berusia antara 0 hingga 6 bulan (33 bayi), dan mayoritas bayi berusia antara 7 hingga 12 bulan (43 bayi), dengan total keseluruhan 76 bayi. Di antara 76 anak tersebut, 12 di antaranya mengalami gangguan tidur karena batuk pilek, 20 di antaranya sengaja diganggu tidurnya untuk tujuan relaksasi, 2 di antaranya mengalami gangguan tidur karena sembelit, 5 di antaranya mengalami gangguan tidur karena kolik, dan 37 di antaranya mengalami gangguan tidur karena sulit tidur, sering mimpi buruk, atau kualitas tidur yang buruk.

Kami menemukan bahwa 32 dari 37 anak yang diberi tidur siang mulai dari 15 hingga 30 menit mengalami perbaikan dalam pola tidur mereka. Anak-anak ini lebih jarang terbangun sepanjang hari, tidur lebih lama di malam hari (rata-rata, 9 hingga 10 jam), dan lebih fokus saat mereka bangun. Temuan ini didasarkan pada temuan wawancara yang dilakukan oleh peneliti di lapangan yang memberikan tidur siang kepada anak-anak tersebut. Namun demikian, 5 responden mengatakan bahwa tidak ada perubahan akibat faktor risiko seperti bayi baru lahir berteriak saat mereka mengisap, mengisap dalam waktu singkat (kurang dari 15 menit), dan mengisap dalam jumlah yang berlebihan (seperti banyak). responden yang menyusui bayinya dua kali sehari)..

Berdasarkan fenomena tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 3-12 Bulan Di Klinik Rumah Ratu Tahun 2022”

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, mengenai pentingnya kualitas tidur pada bayi dan manfaat dari pemijatan pada bayi, peneliti tertarik melakukan penelitian tentang Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 3-12 Bulan Di Klinik Rumah Ratu Tahun 2022.

## 1.3 Tujuan Penelitian

### 1.3.1. Tujuan Umum

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 3-12 Bulan Di Klinik Rumah Ratu Tahun 2022.

### 1.3.2. Tujuan Khusus

- 1.3.2.1 Diketuainya nilai frekuensi kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan sebelum dan sesudah diberikan pijat bayi di Klinik Rumah Ratu tahun 2022
- 1.3.2.2 Diketuainya skor rata-rata kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan sebelum dan sesudah diberikan pijat bayi di Klinik Rumah Ratu tahun 2022
- 1.3.2.3 Diketuainya perbedaan kualitas tidur antar kelompok intervensi dan kelompok kontrol pada pemberian pijat bayi pada bayi usia 3-12 bulan di Klinik Rumah Ratu tahun 2022

## 1.4 Manfaat Penelitian

### 1.4.1 Bagi Intitusi Pendidikan

Diyakini bahwa temuan penelitian ini akan meningkatkan kualitas, meningkatkan kesadaran, dan memberikan aplikasi praktis dari informasi yang diperoleh di sekolah kedokteran, khususnya di bidang pengobatan alternatif yang berlaku untuk pijat bayi. Selain itu, diharapkan temuan penelitian ini dapat mendorong pengembangan ilmu kedokteran hewan berbasis bukti..

#### 1.4.2 Bagi Tenaga kesehatan

Hasil penelitian ini dapat membantu praktisi kesehatan dalam mengedukasi masyarakat umum, dan khususnya orang tua, tentang cara memperbaiki kondisi tidur anak-anak mereka. Hal ini dapat dilakukan melalui penggunaan media sosial atau dengan meminta pegawai dinas kesehatan membagikan selebaran di posyandu-posyandu..

#### 1.4.3 Bagi Masyarakat

Diharapkan temuan penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran ibu dan keluarga akan pentingnya tidur bayinya dan mendorong mereka untuk melaksanakan pemijatan pada bayinya dengan penyesuaian minimal tahunan sampai kebutuhan tidur bayi terpenuhi, yang memungkinkan mereka untuk tumbuh dan berkembang secara normal. Temuan penelitian ini dipublikasikan dalam jurnal Pediatrics.

