

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa bayi merupakan masa emas yang sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak dan memerlukan perhatian khusus. Salah satu faktor yang memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan bayi yaitu tidur dan istirahat. Tidur dan istirahat sangat penting bagi pertumbuhan bayi karena otak mereka mencapai puncak pertumbuhannya ketika tidur. Selain itu, tubuh bayi menghasilkan hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak ketika mereka tidur daripada ketika mereka bangun (Anggraini & Sari, 2020).

Rangsangan untuk perkembangan otak adalah kecukupan tidur, yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi. Saat bayi tidur sangat penting bagi bayi karena saat itulah tubuh melepaskan sebagian besar hormon pertumbuhan (sekitar 75%). Proses perbaikan sel juga bekerja lebih efisien saat bayi tidur. Selain itu, pada tahun pertama kehidupannya, otak bayi mengalami pertumbuhan yang luar biasa, meningkat tiga kali lipat dari ukuran awalnya saat lahir (Amina et al., 2023).

Bayi sangat membutuhkan tidur. Proses perbaikan saraf otak dan produksi hormon pertumbuhan (sekitar 75%) terjadi saat tidur. Mengingat bayi tidur selama kurang lebih 60% dari waktunya, maka tidur yang berkualitas sangatlah penting. Pada saat bayi tertidur, hormon pertumbuhan disekresi tiga kali lebih banyak. Kualitas dan kuantitas tidur bayi adalah hal yang sangat penting untuk diperhatikan (Yulianingsih & Rasyid, 2020).

Angka kejadian gangguan tidur pada bayi di Indonesia tergolong signifikan, dengan sekitar 44,2% bayi menunjukkan gejala seperti sering terbangun di malam hari. Namun demikian, lebih dari 72% orang tua cenderung menganggap gangguan tidur pada bayi bukan sebagai masalah yang serius. Penting untuk dipahami bahwa kualitas tidur memiliki pengaruh yang besar terhadap perkembangan fisik bayi. Bayi yang mendapatkan tidur

yang cukup dan berkualitas cenderung lebih aktif, responsif, dan tidak mudah rewel. Secara klinis, gangguan tidur pada bayi didefinisikan sebagai kondisi ketika bayi tidur kurang dari 9 jam pada malam hari, terbangun lebih dari 3 kali, dan mengalami periode terjaga selama lebih dari 1 jam (Artiani et al., 2023).

Sesaat setelah lahir, bayi biasanya tidur selama 16-20 jam sehari. Memasuki usia 2 bulan bayi mulai lebih banyak tidur malam dibanding siang. Sampai usia 3 bulan, bayi baru lahir akan menghabiskan waktu tidurnya sekitar 15-17 jam, dengan pembagian waktu 8 jam untuk tidur siang dan 9 jam untuk tidur malam. Semakin usia bayi bertambah, jam tidurnya juga semakin berkurang. Pada usia 3-6 bulan jumlah tidur siang semakin berkurang, kira-kira 3 kali. Total jumlah waktu tidur bayi usia 0-6 bulan berkisar antara 13-15 jam/hari. Pada bayi usia 6 bulan pola tidurnya mulai tampak mirip dengan orang dewasa (Duarba et al., 2023).

Beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada bayi baik dalam diri ataupun dari luar bayi itu sendiri di antaranya faktor: lingkungan, nutrisi, kondisi fisik, dan penyakit. Jika faktor-faktor ini tidak dapat ditangani sehingga membuat bayi kekurangan tidur yang akan berdampak buruk terhadap bayi pada fisik, emosi, kognitif dan gerak, dan bahkan keluarga juga, dimana akan menimbulkan stres (Sukmawati & Nur Imanah, 2020).

Upaya kebijakan dan tindakan pemerintah terkait penanganan tidur, tercantum dalam Kepmenkes RI Nomor HK.0107/MENKES/320/2020 Peraturan yang mengatur izin dan praktik bidan memberikan kewenangan kepada bidan untuk memantau tumbuh kembang bayi. Pemantauan ini dilakukan dengan deteksi dini potensi masalah dan pemberian stimulasi yang tepat. Pijat bayi adalah salah satu contoh stimulasi yang dapat diberikan oleh bidan untuk mendukung tumbuh kembang bayi.

Salah satu terapi non farmakologis untuk mengatasi masalah kurang tidur bayi adalah pijat. Pijat bayi merupakan metode stimulasi yang efektif untuk mendukung tumbuh kembang bayi. Sentuhan lembut dalam pijat bayi memicu pelepasan hormon endorfin, yang berperan dalam meredakan rasa

sakit, menenangkan bayi, mengurangi tangisan, dan meningkatkan kualitas tidurnya. Pijat bayi bekerja dengan merelaksasi otot dan meningkatkan sirkulasi darah. Pemijatan pada titik-titik refleks menyebabkan pembuluh darah melebar, sehingga meningkatkan aliran darah. Stimulasi kulit melalui sentuhan juga meningkatkan energi dan pengiriman oksigen ke otak, yang pada akhirnya meningkatkan fungsi sirkulasi dan pernapasan (Duarba et al., 2023).

Penatalaksanaan pijat bayi di Indonesia masih banyak dilakukan oleh dukun bayi, dan tidak melakukan praktik pijat bayi mandiri dirumah. Sekitar 35% ibu memijat bayinya ke klinik baby spa. “Baby Spa” merupakan pijat bayi yang bertujuan untuk menstimulasi tumbuh kembang anak, dilakukan oleh tenaga terlatih, tetapi umumnya memiliki biaya yang relatif mahal sehingga kurang terjangkau bagi masyarakat menengah ke bawah (Syaroh et al., 2022).

Pijat bayi adalah bentuk terapi sentuh yang membangun komunikasi intim antara ibu dan anak. Sentuhan ini memiliki efek signifikan pada perkembangan fisik, emosional, dan kognitif bayi. Pijat meningkatkan kadar serotonin, neurotransmitter yang penting untuk memproduksi melatonin, hormon yang mengatur tidur. Akibatnya, bayi tidur lebih nyenyak dan lebih lama. Selain itu, peningkatan serotonin membantu mengurangi kadar hormon stres (adrenalin) sehingga bayi lebih rileks dan tidak mudah rewel. Terakhir, pijat menstimulasi nervus vagus, saraf yang berperan dalam pencernaan, sehingga meningkatkan nafsu makan bayi (Dewi, 2022).

Berdasarkan studi awal yang dilakukan pada 22 April 2024 terhadap 12 ibu yang memiliki bayi berusia 1-6 bulan di posyandu desa Cikubang, ditemukan bahwa 10 (83%) ibu menyatakan bayinya mengalami gangguan tidur. Dari 12 ibu tersebut, 10 (83%) belum mengetahui tentang praktek pijat bayi. Dua ibu menyatakan bahwa mereka sering membawa bayi mereka ke dukun untuk dipijat saat bayinya sakit.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 1-6 Bulan”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan diatas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan “Bagaimana Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 1-6 Bulan Di Posyandu Desa Cikubang Kecamatan Taraju Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2024”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 1-6 Bulan Di Posyandu Desa Cikubang Kecamatan Taraju Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2024.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur pada bayi usia 1-6 bulan di Posyandu Desa Cikubang Kecamatan Taraju Kabupaten Tasikmalaya tahun 2024.
- b. Mengetahui kualitas tidur bayi usia 1-6 bulan sebelum diberikan pijat bayi.
- c. Mengetahui kualitas tidur bayi usia 1-6 sesudah diberikan pijat bayi.
- d. Mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur pada bayi usia 1-6 bulan.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan dapat menambah pustaka dan pengembangan ilmu pengetahuan untuk penelitian berikutnya agar lebih baik.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan referensi yang digunakan untuk proses pembelajaran kebidanan untuk mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur pada bayi.

b. Bagi Posyandu Desa Cikubang

Penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan oleh tenaga kesehatan di lokasi tersebut sebagai saran untuk mengadakan penyuluhan dan memberikan informasi praktik pemijatan bayi kepada ibu yang memiliki bayi usia 1-6 bulan, sehingga bisa meningkatkan pelayanan posyandu.

c. Bagi Ibu Yang Memiliki Bayi Usia 1-6 Bulan

Bisa memberikan informasi kepada ibu yang memiliki bayi berusia 1-6 bulan sebagai langkah pencegahan gangguan tidur pada bayi berusia 1-6 bulan dengan pijat bayi.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti semoga penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan pengalaman nyata dalam melakukan penelitian serta sebagai media pembelajaran untuk mengaplikasikan ilmu pengetahuan yang diperoleh selama dikampus.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Judul	Metode dan Analisa	Hasil Penelitian	Perbedaan
1.	Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 3-12 Bulan Oleh (Indraswari et al., 2021).	Penelitian ini menggunakan <i>Quasy-experiment</i> dengan <i>Pretest-posttest with control group desain</i> . Populasi pada penelitian ini adalah bayi usia 3-12 bulan. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan <i>teknik proporsive sampling</i> yang berjumlah 30 bayi yang terdiri dari 15 orang kelompok intervensi dan 15 kelompok kontrol. Kelompok intervensi, intervensi pijat bayi sebanyak 2 kali dalam satu minggu yang dilakukan selama dua minggu, Instrument dalam penelitian ini berupa kuesioner. Analisis data menggunakan uji <i>wilcoxon test</i> .	Didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan rata-rata intensitas kualitas tidur seblum dan sesudah diberikan intervensi pijat bayi dengan hasil uji <i>Wilcoxon test</i> p value 0,001 ($p < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima yang artinya pijat bayi efektif dalam meningkatkan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan.	<ul style="list-style-type: none"> • Perbedaan terdapat pada judul, tempat penelitian, waktu penelitian, lembar kuisisioner dan teknik pengambilan sampel. • Persamaan terdapat pada metode penelitian yaitu menggunakan <i>Quasy-experiment</i> dan Analisis data menggunakan uji <i>wilcoxon test</i>.
2.	Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-6 Bulan Oleh (Dhamayanti et al., 2022)	Penelitian ini <i>Quasi eksperimen</i> , satu kelompok desain <i>pretest-posttest</i> dengan jumlah sampel 13 bayi Berumur 3-6 bulan, diambil secara <i>consecutive sampling</i> . Intervensi pijat bayi sebanyak 2 kali dalam satu minggu Instrumen penelitian SOP dan kuesioner BISQ. Pengujian data dilakukan dengan uji <i>Mc. Nemar</i> .	Hasil nilai signifikan p-value = 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruhnya terhadap bayi pijat terhadap kualitas tidur bayi.	<ul style="list-style-type: none"> • Perbedaan pada penelitian ini terdapat pada judul penelitian dan dan teknik pengambilan sampel. • Persamaan terdapat pada metode penelitian <i>Quasi Eksperimen</i>, pemberian intervensi dan alat ukur.

No	Judul	Metode dan Analisa	Hasil Penelitian	Perbedaan
3.	<p>Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan</p> <p>Oleh (Angraini & Sari, 2020)</p>	<p>Penelitian ini menggunakan jenis penelitian <i>Pra-eksperimental</i> dengan desain <i>One Group Pretest Posttest</i>. Sampel dalam penelitian ini adalah 30 responden. Intervensi pijat sebanyak 3x dalam seminggu selama 2 minggu Data dikumpulkan menggunakan kuesioner, sedangkan analisis data menggunakan uji <i>Wilcoxon</i> dengan program SPSS.</p>	<p>Didapatkan Hasil uji <i>Wilcoxon</i> diperoleh p - value (0,002) < alpha ($\alpha = 0,05$), yang berarti ada pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 0-6 bulan.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Perbedaan terdapat pada judul, tempat penelitian, waktu penelitian, lembar kuisisioner dan metode penelitian. Penelitian ini menggunakan metode desain <i>Quasi Eksperimen</i>. • Persamaan terdapat pada Analisis data menggunakan uji <i>wilcoxont</i>.
4.	<p><i>The efficacy of massage as a nightly bedtime routine on infant sleep condition and mother sleep quality: A randomized controlled trial</i></p> <p>Oleh (Rezaei et al., 2023).</p>	<p><i>This study is a pre-experimental, one-group pretest-posttest design with a total sample of 35 babies aged 1-6 months, taken by accidental sampling. The research instrument refers to the BISQ questionnaire which has previously been tested for validity by previous researchers. Data processing using SPSS with Wilcoxon statistical test.</i></p>	<p><i>The results showed that sleep quality babies improved after a baby massage from 8.6% of babies with good sleep quality to 57.2%, with statistical tests it was known that the significant value was p-value = 0.000. This showed that there is an influence on baby massage against sleep quality baby.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>The differences in this research are in the research title and research methods. This research uses a quasi-experimental design method.</i> • <i>The equation is found in data analysis using the Wilcoxon test.</i>