

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tidur adalah prioritas utama bagi bayi karena perbaikan neuro-otak terjadi saat ini dan menghasilkan sekitar 75% hormon pertumbuhan. Mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, kebutuhan tidurnya harus terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap pertumbuhan dan perkembangannya (Aryani, Widiyono, et al., 2022).

Kurang tidur pada bayi bisa mengakibatkan berbagai masalah mulai dari penurunan kekebalan tubuh, gangguan pertumbuhan dan perkembangan fisik dan juga kurang tidur mempunyai dampak terhadap tumbuh kembang otak bayi, terutama kemampuan berpikirnya ketika ia dewasa. Sebagian besar kerja hormon pertumbuhan terjadi ketika dalam keadaan tidur, termasuk hormon pertumbuhan otak bayi. Kurangnya tidur akan mengakibatkan perubahan kadar hormon yang bertugas mengatur rasa lapar. Selain itu, kurangnya tidur juga memengaruhi kemampuan tubuh untuk melakukan metabolisme gula, sehingga meningkatnya risiko terhadap diabetes (Ira haryani, 2025).

Sesuai data dari Badan Kesehatan Dunia (World Health Organization), menyatakan terdapat 33% bayi menghadapi permasalahan tidur. (Supriatin, 2022). Pijat bayi memiliki banyak manfaat untuk kesehatan, salah satunya kualitas tidur anak dimana hormon pertumbuhan disekresi lebih banyak tiga kali lipat pada anak yang memiliki kualitas tidur yang baik. Hal tersebut

sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa pijat bayi secara efektif dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk memperkuat ikatan batin dan meningkatkan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan, terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 1-4 bulan 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% (Ratna Dewi, 2023).

Faktor resiko terjadinya masalah gangguan tidur seperti masalah kesehatan, tv di dalam ruangan, aktivitas yang menarik bagi bayi saat waktu tidur, intoleransi pada bayi menangis. dan depresi ibu. Beberapa intervensi untuk mengurangi tentang waktu tidur bayi, pembelajaran lewat internet dan melakukan pijat bayi pada malam hari oleh orang tua. (Feni Sulistyawan, 2023). Salah satu penyebab masalah ini adalah pola asuh orang tua atau kebiasaan tidur anak yang kurang benar dalam menidurkan anak. Tidur yang sehat sebaiknya diajarkan sejak dini. Tidur adalah aktivitas penting bagi bayi, yang merangsang perkembangan pada otak, berperan dalam pengaturan daya ingat dan informasi (Supriatin, 2022).

Kehidupan awal bayi setelah lahir banyak dihabiskan dengan aktifitas tidur. Penelitian yang dilakukan oleh Seehagen Sabine tahun 2014, penelitian ini menguji memori deklaratif bayi berusia 6 dan 12 bulan. Dalam penelitian tersebut bayi di bagi menjadi dua kelompok, kelompok pertama bayi mendapatkan tidur siang lebih lama 30 menit dan kelompok kedua tidak. Kedua kelompok bayi tersebut sebelumnya diberikan permainan atau

belajar selama 4 jam. Setelah dilakukan pengamatan selama 24 jam didapati bahwa kelompok pertama hasil kinerja memori bayi jauh lebih tinggi daripada kelompok kedua. Bukti eksperimental tersebut memberikan pengetahuan orang tua tentang pentingnya peran tidur bayi untuk meningkatkan memori atau ingatan deklaratif di tahun pertama kehidupan bayi (Feni Sulistyawan, 2023).

Survei awal yang dilakukan di Fafa Homecare melalui wawancara langsung didapatkan hasil dari 10 bayi tersebut sebanyak 8 bayi diantaranya mengalami gangguan tidur alasannya bayi rewel, terkadang tidak mau tidur dikasur minta digendong semalaman sebelum mendapatkan pijat. Maka dari latar belakang tersebut penulis ingin meneliti tentang pengaruh baby massage dengan kualitas tidur bayi.

Dampak negatif gangguan tidur terhadap kesehatan, kualitas kehidupan, perkembangan kognitif perilaku, dan kualitas hidup orang tua dan keluarga. The American Academy Of Sleep Medicine merekomendasikan untuk pemberian pendidikan kepada orang tua tentang pentingnya kualitas dan kuantitas tidur pada anak sebagai pencegahan masalah gangguan tidur. Pencegahan masalah gangguan tidur harus melibatkan rutinitas dan aturan yang konsisten pada bulan-bulan pertama kehidupan anak. Pendidikan tentang kualitas dan kuantitas tidur idealnya didapat ibu pada masa kehamilan dan awal postpartum, yang merupakan strategi untuk mendorong secara positif rutinitas sehat kebiasaan tidur anak sedini mungkin yang bisa terlihat pada usia 6 bulan (Feni Sulistyawan, 2023)

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. (Walker et al., 2017 dalam Kamalia dan Nurayuda, 2022). Gangguan tidur pada bayi dapat diatasi dengan melakukan baby massage atau pijat bayi. Massage adalah terapi sentuhan dengan teknik yang menggunakan gerakan anggota tubuh, (tangan, jari, siku, kaki) atau alat bantu lain pada jaringan lunak (kulit, otot, saraf) yang memberi efek stimulasi, rileksasi, melancarkan peredaran darah. Baby massage atau Pijat bayi merupakan bagian dari cara memelihara agar bayi tumbuh dan berkembang secara optimal. Baby massage merupakan sentuhan setelah kelahiran, serta dapat memberikan jaminan adanya kontak tubuh berkelanjutan yang dapat mempertahankan perasaan nyaman pada bayi. Terapi sentuh, terutama pijat pada bayi dapat menghasilkan perubahan fisiologis yang menguntungkan. sehingga dianggap penting dalam perawatan bayi, disamping ASI eksklusif dan imunisasi (Umanailo & Saraha, 2021).

Pijat bayi di masyarakat perannya masih di pegang oleh dukun bayi. Selama ini, pemijatan tidak hanya dilakukan bila bayi sehat, tetapi juga pada bayi sakit atau rewel dan sudah menjadi rutinitas perawatan bayi setelah setelah lahir. (Feni Sulistyawan, 2023). 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. 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).

Bayi yang tidurnya cukup tanpa sering terbangun, lebih bugar dan tidak gampang rewel. Kualitas tidur bayi perlu dijaga. Bayi yang mengalami gangguan tidur akan mengalami gangguan yang sama di masa masa selanjutnya terutama pada masa pertumbuhan. Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa gangguan tidur pada bayi usia 3-6 bulan yang tidak teratasi maka akan terjadi gangguan tidur hingga usia 12 bulan (Umanailo & Saraha, 2021). Meningkatkan kualitas tidur bayi akan terhindar dari kejang otot serta nyeri pada daerah persendian karena jaringan otot akan menjadi lebih lentur, kuat, dan sehat sehingga bayi akan cepat tidur pulas (Aryunani, 2022).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh baby massage terhadap kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah dilakukan pijatan pada bayi.

B. Pembatasan dan Rumusan Masalah

“Apakah ada Efektivitas *Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Di Fafa Homecare Surabaya Usia 1 Bulan-1 Tahun”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui ada Efektivitas *Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Di Fafa Homecare Surabaya Usia 1 Bulan-1 Tahun”.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi kualitas tidur pada bayi usia 1 bulan – 1 tahun sebelum dilakukan *baby massage* di Fafa Homecare Surabaya.
- b. Mengidentifikasi kualitas tidur pada bayi usia 1 bulan – 1 tahun sesudah dilakukan *baby massage* di Fafa Homecare Surabaya.
- c. Menganalisis Efektivitas *Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Di Fafa Homecare Surabaya Usia 1 Bulan-1 Tahun”.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi wacana ilmiah dan menambah pengetahuan serta wawasan dalam ilmu keperawatan anak melakukan *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi usia 1 bulan-1 tahun.

2. Manfaat Praktis

a. Pendidikan

Sebagai bahan masukan dan menambah referensi di perpustakaan tentang penelitian yang sesuai dengan evidence based terutama dalam pemberian bagi tempat penelitian *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi usia 1 bulan-1 tahun.

b. Perawat

Hasil penelitian ini dapat menambah informasi dan motivasi perawat tentang manfaat *baby massage* sehingga dapat mengembangkan intervensi dalam peningkatan/pemenuhan kebutuhan untuk melakukan *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi usia 1 bulan – 1 tahun

c. Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan dasar acuan/referensi untuk mengembangkan penelitian selanjutnya sehubungan dengan Efektivitas *Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Di Fafa Homecare Surabaya Usia 1 Bulan-1 Tahun”.