

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa bayi merupakan masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan anak sehingga perlu perhatian khusus. Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur dan istirahat. Kebutuhan tidur tidak hanya dilihat dari aspek kuantitas saja namun juga kualitasnya. Pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat dicapai secara optimal dengan kualitas tidur yang baik (Widyanti, 2008). Beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur bayi baik dalam diri ataupun dari luar bayi itu sendiri diantaranya faktor : lingkungan, nutrisi, kondisi fisik, dan penyakit, jika tidak ditangani dengan serius akan membuat bayi kekurangan tidur yang akan berdampak buruk terhadap fisik, emosi, kognitif dan gerak dimana akan menimbulkan gangguan perilaku, tumbuh kembang serta gangguan otak (Siti, Dkk, 2019).

Berdasarkan Data WHO tahun 2012 tercatat sekitar 33% bayi mengalami masalah tidur. Sementara para peneliti *Cincinnati Children's Hospital Medical Center* menyatakan masalah tidur pada bayi tidak selalu hilang pada saat mereka dewasa. Di Indonesia masih banyak bayi yang mengalami masalah tidur, yaitu sekitar 44,2% bayi mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun di malam hari. Lebih dari 72% orang tua menganggap gangguan tidur pada bayi bukan suatu masalah, hal tersebut diungkapkan oleh sebuah penelitian pada tahun 2004 – 2005 yang dilaksanakan di lima kota besar di Indonesia (Jakarta, Bandung, Medan, Palembang, dan Batam) (Anita, 2019). Menurut Sekartini 2010, yang dilakukan di 5 kota yaitu Jakarta, Bandung, Medan, Palembang dan Batam dengan jumlah responden 385 orang, diperoleh data 51,3% bayi mengalami gangguan tidur, 42% jam tidur malamnya kurang dari 9 jam, terbangun malam hari lebih dari tiga kali dan lama terbangun pada malam hari lebih

dari satu jam. Jumlah bayi di Jawa Timur sebanyak 572.634 kelahiran hidup (Profil Kesehatan Jatim, 2016). Jumlah bayi di Kabupaten Gresik sebanyak 20.309 kelahiran hidup, sedangkan di Kecamatan Bungah jumlah bayi sebanyak 1.106 kelahiran hidup (Dinkes Gresik, 2019).

Menurut data WHO Amerika telah dilakukan penelitian pada sekelompok anak yang dilakukan pemijatan mengalami perubahan gelombang otak, pada 20 anak yang dilakukan pemijatan selama 2 x 15 menit dalam jangka waktu 5 minggu mengalami 50% perubahan gelombang otak dibanding sebelum dipijat, perubahan gelombang otak ini terjadi dengan cara menurunkan gelombang alpha dan meningkatkan gelombang β serta merta sehingga bayi akan tertidur lebih lelap.

Mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar – benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Tidur yang tidak berkualitas adalah dimana bayi mengalami gangguan tidur jika pada malam hari tidurnya kurang dari 9 jam, terbangun lebih dari 3 kali dan lama terbangunnya lebih dari 1 jam. Selama tidur bayi terlihat selalu rewel, menangis dan sulit jatuh tidur kembali. Bila hal tersebut sering terjadi pada kebiasaan tidur bayi, maka akan sangat mempengaruhi pertumbuhan bayi yang dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Dampak fisiologi meliputi penurunan aktivitas sehari – hari, rasa capek, lemah, koordinasi neuromuskular buruk, proses penyembuhan lambat dan daya tahan tubuh menurun. Sedangkan dampak psikologinya meliputi emosi lebih labil, cemas, tidak konsentrasi, kemampuan kognitif dan menggabungkan pengalamannya lebih rendah. Beberapa faktor penyebab bayi kesulitan memulai tidur diantaranya : lingkungan, latihan fisik, nutrisi, dan penyakit. Bayi usia 3 bulan keatas, sudah mulai banyak beraktivitas seperti mulai meningkatnya perkembangan motorik yang akan menyebabkan bayi sering terbangun

dan akan beberapa kali terjaga ketika malam hari, sehingga pijat bayi diperlukan untuk membantu bayi kembali tidur (Suryati, Dkk, 2019).

Kualitas tidur bayi sangat mempengaruhi perkembangan dan pertumbuhan bayi. Bayi dengan kualitas tidur yang baik akan memiliki perkembangan yang baik pula, biasanya bayi yang aktif dan tumbuh normal mempunyai waktu tidur yang baik. Membiasakan bayi tidur siang yang cukup akan meningkatkan kecerdasan otak bayi, tetapi perlu diperhatikan juga jangan membiasakan bayi tidur pada sore hari karena kebanyakan bayi akan rewel pada malam hari.

Saat ini berbagai terapi untuk mengatasi masalah tidur bayi sudah banyak dikembangkan, seperti terapi farmakologis dan non farmakologis. Salah satu contoh terapi non farmakologis adalah dengan terapi pijat bayi. Pijat bayi adalah gerakan usapan lambat dan lembut pada seluruh tubuh bayi yang dimulai dari kaki, perut, dada, wajah, tangan dan punggung bayi. Pijat bayi disebut juga sebagai *Stimulus Touch* atau terapi sentuh atau rangsangan raba (taktil) yang dilakukan dipermukaan kulit, manipulasi terhadap jaringan atau organ tubuh bertujuan untuk menghasilkan efek terhadap syaraf otot, dan sistem pernafasan serta melancarkan sirkulasi darah. Dikatakan terapi sentuh karena melalui pijat bayi inilah akan terjadi komunikasi yang aman dan nyaman antara ibu dan buah hatinya. Sebenarnya pijat bayi ini sudah dikenal oleh berbagai bangsa dan kebudayaan didunia ini sejak berabad – abad lalu. Pijat bayi berkembang dalam berbagai bentuk jenis gerakan, terapi dan tujuan. Pijat bayi memiliki efek motorik positif, termasuk kemampuan untuk mengontrol koordinasi jari, lengan, tubuh, dan kaki. Selain sebagai salah satu terapi yang banyak memberikan manfaat, pijat bayi ini juga merupakan salah satu cara pengungkapan kasih sayang antara orang tua dan anak, melalui sentuhan pada kulit yang berdampak luar biasa pada perkembangan fisik, emosi, dan tumbuh kembang anak (Sukmawati, 2020).

Berdasarkan latar belakang diatas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Antara Pijat Bayi dengan kualitas tidur bayi usia 6 – 11 bulan di Hafimah SPA.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti merumuskan masalah penelitian “ Apakah Ada Hubungan Pijat Bayi Dengan Kualitas Tidur Bayi Usia 6 – 11 Bulan di Hafimah SPA Sungonlegowo Kec. Bungah Kab. Gersik “.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah Hubungan Pijat Bayi Dengan Kualitas Tidur Bayi Usia 6 – 11 Bulan di Hafimah SPA Desa Sungonlegowo Kec. Bungah Kab. Gersik.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi kualitas tidur bayi usia 6 – 11 bulan sebelum dilakukannya Pijat Bayi di Hafimah Spa Desa Sungonlegowo Kec. Bungah Kab. Gersik.
- b. Mengidentifikasi kualitas tidur bayi usia 6 – 11 bulan sesudah dilakukannya Pijat Bayi di Hafimah Spa Desa Sungonlegowo Kec. Bungah Kab. Gersik.
- c. Diketahui Hubungan Pijat Bayi dengan kualitas tidur bayi usia 5 – 11 bulan di Hafimah Spa Desa Sungonlegowo Kec. Bungah Kab. Gersik.

D. Manfaat Penelitian

1. Masalah Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sumber kajian untuk penelitian selanjutnya.

2. Masalah Praktis

- a. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai kajian teoritis dan menambah pengetahuan khususnya tentang hubungan pijat bayi dengan kualitas tidur bayi usia 6 – 11 bulan.

b. Bagi Bidan

Hasil penelitian ini dapat menambah informasi dan motivasi bidan terhadap pijat bayi sehingga dapat mengembangkan intervensi dalam peningkatan pemenuhan kebutuhan untuk melakukan pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi.

c. Bagi Peneliti

Menambah pengalaman dan wawasan peneliti terkait dengan pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai acuan pembuatan penelitian yang lebih baik di masa yang akan datang.