

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kegiatan pijat pada bayi merupakan kegiatan tertua yang digunakan manusia untuk mengusir kelelahan dan stres. Dengan pijat bayi percaya sebagai salah satu cara paling baik untuk meredakan rasa lelah, stress, otot kaku dan pegal-pegal Syaukani (2015). Pijat bayi tentu saja hadir beriringan dengan lahirnya kemampuan manusia dalam melakukan terapi pijat, karena pijat bayi juga diartikan sebagai sentuhan komunikasi yang nyaman antara ibu dan bayi. Bayi yang dipijat dengan baik dan teratur dapat tumbuh lebih sehat dan berkembang lebih baik Azz (dalam, 2015).

Pijat bayi merupakan pengungkapan rasa kasih sayang antara orangtua dengan anak lewat sentuhan pada kulit. Sentuhan dan pelukan seorang ibu merupakan kebutuhan dasar bayi. Dimana semua itu memiliki dampak yang luar biasa bagi perkembangan bayi. Sentuhan yang dihadirkan dalam pijatan-pijatan lembut untuk bayi merupakan sebuah stimulasi yang penting dalam tumbuh kembang anak. Anak yang mendapat stimulus terarah dan teratur akan lebih cepat berkembang dibandingkan dengan anak yang kurang atau tidak mendapat stimulus Syaukani (2015).

Permasalahan yang terjadi pada bayi usia 0 – 12 bulan adalah biasanya terjadi pada bayi usia 3 – 6 bulan, pada bayi usia tersebut bayi mulai banyak aktivitasnya seperti perkembangan motorik. Aktivitas yang berlebihan yang dilakukan oleh bayi saat siang hari sering membuat bayi menjadi sering gelisah/rewel saat tidur malam hari. Hal ini yang menyebabkan bayi akan sering terbangun ketika di malam hari Wicak (dalam Sudarsih, 2015). Para ibu juga mengatakan tidak pernah melakukan pijat bayi karena takut terjadi sesuatu kepada bayinya karena badan bayi masih lemah serta tidak mengetahui bagaimana teknik memijat yang benar Subakti dan Anggraini (dalam Putri, 2016).

Berdasarkan data WHO tahun 2012 yang dicantumkan dalam jurnal *Pediatrics*, tercatat sekitar 33 % bayi mengalami masalah tidur. Di Indonesia cukup banyak bayi yang mengalami masalah tidur, yaitu sekitar 44,2 % bayi mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun di malam hari. Penelitian pada tahun 2004-2005 yang dilaksanakan di lima kota besar di Indonesia (Jakarta, Bandung, Medan, Palembang dan Batam) mengungkapkan lebih dari 72 % orangtua menganggap gangguan tidur pada bayi bukan suatu masalah atau hanya masalah kecil. Menurut hasil penelitian Sekartini tahun 2004, yang dilakukan di lima kota yaitu Jakarta, Bandung, Medan, Palembang dan Batam dengan jumlah reponden 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 (Abdurrahman, 2015).

Penelitian mengungkapkan bahwa ada sekitar 44% balita yang mengalami gangguan tidur, seperti sering terbangun di malam hari dan kurang tidur. Hasil penelitian di sejumlah negara antara lain di Amerika sebanyak 84% anak usia 1-3 tahun mempunyai gangguan tidur yang menetap (sulit untuk tidur pada malam atau terbangun pada malam hari). Anak usia 2-6 tahun di Beijing Cina 23,5% mempunyai gangguan tidur, di Swiss ada 20% anak usia 3 tahun terbangun setiap malam sedangkan 51,3% bayi di Indonesia mengalami gangguan tidur. Setiap bayi berbeda pola tidurnya ada yang gampang tidur pulas, ada yang cepat menyesuaikan diri dan ada juga yang sulit tidur Yusrianto (dalam Sudarsih, 2015).

Salah satu respon yang bisa dilihat jika dilakukan pemijatan secara teratur adalah respon tidur. Tidur adalah bagian dari penyembuhan, perbaikan dan proses fisiologis yang berputar dan bergantian dengan periode jaga yang lebih lama. Setengah dari seluruh waktu tidur bayi digunakan untuk tidur aktif atau tidur tahap *Rapid Eye Movement* (REM). Para ahli pediatrik mengatakan tidur aktif ini penting bagi bayi untuk membangun sirkuit otak. Saat tidur, otak bayi justru lebih aktif daripada saat terjaga. Bayi butuh banyak tidur untuk mengembangkan otot, tangan dan kaki serta struktur

kerangkatubuhnya. Penting bagi bayi untuk tidur nyenyak di tempat tidur yang nyaman Potter dan Perry (dalam Warsini,2016).

Setiap bayi mempunyai pola tidur masing-masing yang tidak sama pada setiap bayi, salah satu cara yang dapat digunakan untuk meningkatkan lama tidur bayi adalah dengan pemijatan agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Bayi yang dipijat akan dapat tidur dengan lelap dalam waktu yang cukup dan membuat istirahat bayi sangat terpenuhi. Sehingga setelah bangun tidur bayi akan merasakan efektifitas dan aktivitasnya dapat pulih seperti sediakala Handayani, *et al*(dalam Warsini, 2016).

Masalah lama tidur bayi yang tidak terpenuhi dapat diatasi dengan cara melakukan pijat bayi. Salah satu manfaat dari pijat bayi itu sendiri yaitu membuat bayi tidur lebih lelap dan lama. Pemijatan pada bayi paling bagus dilakukan setiap hari yaitu di pagi hari sebelum mandi dan malam hari sebelum tidur. Teknik pemijatan untuk bayi usia 3 bulan yaitu dengan gerakan halus sambil sedikit memberi tekanan ringan dalam waktu yang singkat, sedangkan untuk bayi usia lebih dari 3 bulan yaitu dengan memberikan tekanan pemijatan yang semakin meningkat Riksani (2012).

Studi pendahuluan yang dilakukan di Poliklinik Kesehatan Desa (PKD) Desa Wonosari Kecamatan Gondangrejo Kabupaten Karanganyar terdapat 44 bayi, Dilakukan wawancara dengan 10 ibu responden didapatkan hasil wawancara dari 10 ibu tersebut terdapat 2 ibu responden yang mempunyai bayi usia 0 – 12 bulan yang mengalami masalah tidur. Ibu mengatakan tidur bayi mengalami penurunan jam tidur dikarenakan bayi banyak aktivitas di siang hari dan sering terbangun pada malam hari. Ibu mengatakan bayi belum pernah dilakukan pemijatan di bidan atau tenaga kesehatan lainnya. Ibu juga mengatakan kadang bayinya dilakukan pemijatan oleh dukun dan belum mengerti tentang cara pijat bayi.

B. Rumusan Masalah

Dari latarbelakang permasalahan di atas, dapat dirumuskan masalah “Bagaimana penerapan pijat bayi dalam meningkatkan lama tidur bayi usia 0 - 12 bulan di Desa Wonosari ?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Menerapkan hasil implementasi pijat bayi terhadap lama tidur bayi usia 0 – 12 bulan Di Desa Wonosari.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan hasil pengamatan lama tidur bayi pada bayi usia 0 – 12 bulan sebelum dilakukan penerapan pijat bayi Di Desa Wonosari.
- b. Mendeskripsikan hasil pengamatan lama tidur bayi pada bayi usia 0 – 12 bulan sesudah dilakukan penerapan pijat bayi Di Desa Wonosari.
- c. Mengetahui perbedaan perkembangan lama tidur bayi pada bayi usia 0 – 12 bulan sebelum dan sesudah dilakukan pijat bayi Di Desa Wonosari.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi :

1. Bagi Perawat

Menjadikan salah satu tindakan keperawatan yang dapat diberikan pada bayi untuk mengatasi masalah tidur.

2. Bagi Ibu Responden

Diharapkan dapat memotivasi ibu bayi untuk belajar tentang pijat bayi sehingga dapat menerapkan pijat bayi secara benar dan mandiri dalam kehidupan sehari-hari sebagai cara untuk meningkatkan lama tidur bayi.

3. Bagi Peneliti

Diharapkan dapat menambah wawasan dan pengalaman dalam mengembangkan ilmu pengetahuan yang telah didapatkan selama kuliah.