

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa bayi merupakan masa emas dalam pertumbuhan dan perkembangan anak, salah satu faktor yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan adalah tidur. Tidur adalah kebutuhan penting bagi bayi karena terjadi *repair neuro-brain* dan kurang lebih 75% hormon pertumbuhan diproduksi. Bayi menghabiskan jumlah rata-rata waktu tidur 60% (Stirling, 2013). Selain itu, pada saat tidur bayi mengalami perbaikan sel otak. Tidur mempengaruhi kesehatan mental, fisik, dan emosi anak. Dalam dua minggu pertama umumnya bayi sering tidur dan berkurang waktu tidur seiring bertambahnya usia, bayi usia 3 bulan rata-rata tidur 14 jam sehari (Wahyuni, 2012)

Gangguan tidur merupakan masalah bagi bayi. Di Indonesia terdapat 44,2% bayi yang mengalami masalah tidur. Lebih dari 72% orang tua tidak menganggap gangguan tidur pada bayi suatu masalah. Masalah tidur dapat mengganggu pertumbuhan bayi, menyebabkan fungsi imun rentan, dan mengganggu regulasi sistem endokrin (Putra, 2011 dalam Permata, 2017) . Bayi yang mengalami gangguan tidur akan mengalami gangguan yang sama di masa-masa selanjutnya terutama pada masa pertumbuhan. Gangguan tidur pada bayi usia 3-6 bulan yang tidak teratasi menyebabkan gangguan tidur sampai usia 12 bulan (Lutfiasari, 2018). Selain itu kurang tidur pada bayi menyebabkan bayi menjadi rewel, cengeng, dan susah diatur (Azz, 2016)

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk membantu meningkatkan lama tidur bayi adalah dengan pijat. Pijat dapat merangsang keluarnya hormon endorphin yang bisa menurunkan nyeri sehingga bayi menjadi tenang dan mengurangi frekuensi menangis, dengan demikian pijatan juga meningkatkan lama tidur bayi (Maharani, 2009 dalam Sulistiyani, dan Ifalahma, 2016). Pijat bayi akan membuat bayi tidur lebih lelap dan meningkatkan kesiagaan (*alertness*) atau konsentrasi, hal ini disebabkan pijatan dapat mengubah gelombang otak. Perubahan ini terjadi dengan cara menurunkan gelombang alpha dan meningkatkan gelombang beta serta theta yang dapat dibuktikan dengan

penggunaan EEG (Elektro Encephalogram) (Subakti, dan Anggraini, 2008 dalam Sulistiyani, dan Ifalahma, 2016).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ifahlama dan Sulistiyanti tahun 2016 di Kelurahan Kadipiro, Banjarsari, Surakarta menunjukkan bahwa bayi yang diberi perlakuan pijat bayi 3 kali seminggu mengalami peningkatan lama tidur, adapun penelitian lain yang dilakukan oleh Mardiana dan Martinit terhadap 18 bayi usia 3-6 bulan di Desa Munungrejo, Kecamatan Ngimbang, Kabupaten Lamongan menunjukkan bayi usia 3-6 bulan yang diberi perlakuan pijat bayi mengalami peningkatan rata-rata 1,29 jam/hari.

Studi pendahuluan yang dilakukan di Dusun Suruh Tani RT 3/1, Desa Suruh Kalang, Kecamatan Jaten, Kabupaten Karanganyar terdapat 5 bayi usia 3-6 bulan. 3 diantaranya mengatakan terdapat gangguan tidur pada bayi. Orang tua bayi mengeluhkan bayi terbangun lebih dari 2 kali pada malam hari.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pemberian Pijat Bayi dalam Upaya Peningkatan Lama Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas penulis merumuskan masalah “Bagaimanakah lama tidur bayi sebelum dan setelah diberikan pijat bayi?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mendeskripsikan hasil pemberian pijat bayi sebagai upaya peningkatan lama tidur bayi usia 3-6 bulan di Dusun Suruh Tani RT 3/1, Desa Suruh Kalang, Kecamatan Jaten, Kabupaten Karanganyar

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan lama tidur bayi sebelum diberi pijat bayi usia 3-6 bulan di Dusun Suruh Tani RT 3/1, Desa Suruh Kalang, Kecamatan Jaten, Kabupaten Karanganyar
- b. Mendeskripsikan lama tidur bayi sesudah diberi pijat bayi usia 3-6 bulan di Dusun Suruh Tani RT 3/1, Desa Suruh Kalang, Kecamatan Jaten, Kabupaten Karanganyar

- c. Mendeskripsikan perbedaan tidur bayi sebelum dan sesudah diberi pijat bayi usia 3-6 bulan di Dusun Suruh Tani RT 3/1, Desa Suruh Kalang, Kecamatan Jaten, Kabupaten Karanganyar

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang efektifitas pijat bayi terhadap peningkatan lama tidur bayi

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi kedua orang tua responden

Diharapkan menambah pengetahuan tentang manfaat pijat bayi sehingga dapat diterapkan kepada bayi sebagai upaya peningkatan lama tidur bayi

- b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat dijadikan referensi penelitian selanjutnya dengan responden yang lebih banyak sehingga dapat menghasilkan penelitian yang lebih baik lagi.