

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Kebutuhan dasar seorang manusia adalah suatu unsur penting yang dibutuhkan untuk menjaga keseimbangan baik secara fisiologis maupun psikologis. Tidur adalah suatu proses fisiologis yang sangat penting pada manusia dengan tujuan sebagai mempertahankan kesehatan juga melanjutkan fungsi bio-pisko-sosio dan budaya (Modifikasi dari Cates (2015, dalam (Haryati, 2020)) Tidur bisa mempengaruhi kesehatan dan kualitas hidup khususnya pada balita, yang merupakan suatu rangsangan yang mempengaruhi pertumbuhan otak.

Gangguan tidur pada anak sering kali di keluhkan oleh orang tua, dimana gangguan tidur pada anak Balita sebesar 44,2 % (Sekartini dan Adi, 2016). Berdasarkan observasi di lingkungan sekitar, beberapa orangtua mengatakan bahwa anaknya sering terbangun sebanyak 1-3 kali/malam, dan waktu terjaganya mulai dari 30 menit hingga 1 jam yang mengakibatkan kebutuhan tidurnya <10 Jam/hari. Padahal lamanya waktu tidur normal yang harus dipenuhi balita sebanyak 11-13 jam per hari (Suryati dan Oktavianto, 2020). Gangguan tidur yang dialami oleh Balita tersebut berdasarkan beberapa faktor diantaranya ; faktor lingkungan, penyakit, aktifitas, nutrisi dan posisi Balita saat tidur.

Kuantitas tidur balita akan sangat mempengaruhi pertumbuhannya, jika anak memiliki kuantitas tidur yang buruk (<11 Jam/hari) maka hal ini juga akan berdampak buruk pada pertumbuhan anak tersebut. Gangguan tidur tersebut memiliki dampak yang perlu di perhatikan diantaranya seperti penurunan aktivitas, lemah, penurunan daya imunitas tubuh dan lain-lain. Beberapa peneliti mengungkapkan dampak kurang tidur pada balita cukup serius, dapat berpengaruh pada gangguan pertumbuhan, gangguan kardiovaskular dan perilaku sehari-hari (Sekartini dan Adi, 2016).

Intervensi yang dapat dilakukan untuk memenuhi kebutuhan tidur Balita yaitu dengan diberikan relaksasi, aroma terapi, terapi musik, pijat, dan akupresure yang dimana terapi ini adalah terapi yang aman, efektif dan tanpa efek samping (Dionesia, 2019). Terapi akupresure ini dilakukan dengan memijit pada titik akupuntur (acupoint) dengan menggunakan jari tangan untuk merelaksasi, serta mengurangi stres, memberikan kenyamanan saat tidur .

Akupresure merupakan salah satu bentuk fisioterapi dengan memberikan pemijatan dan stimulasi pada titik-titik khusus pada tubuh. Tindakan akupresure merupakan suatu perlakuan yang sederhana, efektif, dan memiliki efek samping yang sedikit. Terapi akupresure ini memiliki berbagai manfaat yaitu sebagai penurunan nyeri, penyakit kronis, psikologi, berbagai gejala penyakit dan mengatasi kualitas tidur (Komariah *et al.*, 2021).

Menurut penelitian terdahulu memaparkan adanya pengaruh terapi akupresure terhadap kuantitas tidur dengan intervensi kenaikan kualitas tidur yang signifikan pada kelompok Lansia yang diberikan akupresure (Kusumawardani, 2017). Penelitian lain pada Perimenopause juga dikatakan akupresure memiliki pengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur (Sulastri *et al.*, 2022). Berdasarkan paparan beberapa studi terdahulu terlihat bahwa akupresure dapat bermanfaat untuk meningkatkan kualitas tidur, namun mayoritas dilakukan pada pasien lansia, dan premenopause. Belum ada penelitian tentang akupresure untuk meningkatkan kuantitas tidur pada Balita, mayoritas pada Balita dapat meningkatkan kualitas tidur dengan terapi pijat.

Dari data observasi yang telah dilakukan di RW 12 Rejosari Karanggeneng Boyolali ada sebanyak 42 Balita. Pada 42 Balita tersebut terdapat 32 anak mengalami kuantitas tidur yang buruk dengan waktu tidur < 11 jam per hari. Dari permasalahan tersebut menuntut penelitian untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Akupresure Terhadap Kuantitas Tidur Balita”.

## **B. Rumusan Masalah**

Apakah ada pengaruh akupresure terhadap kuantitas tidur Balita?

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui tentang pengaruh akupresure terhadap kuantitas tidur balita di wilayah RW 12 Rejosari Karanggeneng Boyolali.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Untuk menghitung lama tidur pada balita sebelum diberikan akupresure di wilayah RW 12 Rejosari Karanggeneng Boyolali
- b. Untuk menghitung lama tidur pada Balita setelah diberikan skupresure di wilayah RW 12 Rejosari Karanggeneng Boyolali.
- c. Untuk menganalisis perbedaan kejadian Balita yang belum diberikan akupresure dan yang telah diberikan akupresure di wilayah RW 12 Rejosari Karanggeneng Boyolali.

## **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat Teoritis

Memberikan informasi dan memperkaya ilmu pada bidang kesehatan khususnya pada akupresure balita.

### 2. Manfaat Praktis

- a. Menambah pengetahuan orang tua balita RW 12 Rejosari Karanggeneng Boyolali mengenai akupresure
- b. Manfaat untuk Institusi yaitu untuk meningkatkan reputasi kampus melalui hasil penelitian yang berpengaruh terhadap masyarakat luas.
- c. Manfaat untuk penelitian berikutnya sebagai pengembangan materi pembelajaran, menambah pengetahuan dan tumpuan untuk mengembangkan teori berikutnya.

## **E. Keaslian Penelitian**

Berdasarkan penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh Kusumawardani (2017) dengan jumlah responden penelitian sebanyak 30

orang dan menggunakan teknik *simple random sampling* didapatkan hasil *p-value* 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang menunjukkan ada pengaruh terapi akupresure terhadap kualitas tidur Lansia. Dan berdasarkan penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh (Sulastri et al., 2022), dengan jumlah responden 18 orang dengan uji statistik paired sample T test didapatkan hasil *p-value* 0,00 yang berarti  $p < 0,05$  menunjukkan bahwa ada pengaruh tindakan akupresure terhadap kualitas tidur pada wanita premenopause. Dari hasil tersebut, dapat membuktikan bahwa terdapat pengaruh antara akupresure pada seseorang.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah sampel yang digunakan, dan alat ukur. Sampel yang digunakan adalah Balita, alat ukur yang digunakan adalah lembar observasi dengan uji statistik *Wilcoxon*. Penelitian ini dilakukan di RW 12 Desa Rejosari Kelurahan Karanggeneng, Kecamatan Boyolali, Kabupaten Boyolali.