

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Masa bayi adalah masa emas bagi pertumbuhan dan perkembangan anak, sehingga perlu perhatian khusus. Salah satu faktor yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan bayi adalah tidur dan istirahat. Tidur merupakan prioritas utama bagi bayi, karena dapat memperbaiki neuro-otak dan menghasilkan sekitar 75% hormon pertumbuhan (Aryani et al., 2022). Pada umumnya bayi baru lahir membutuhkan tidur hampir sepanjang waktu, atau selama 16-20 jam sehari. Pada usia 3-6 bulan total waktu tidur bayi sekitar 13-15 jam/hari dan bayi yang berusia 3-6 bulan biasanya mempunyai durasi tidur cenderung belum teratur dan seharusnya waktu tidur bayi pada usia tersebut lebih banyak dibandingkan dengan kondisi terbangun, dan bayi usia 6 bulan pola tidurnya mirip dengan orang dewasa (Amalu et al., 2020).

Menurut WHO pada tahun 2018 terdapat sebanyak 51,3% bayi mengalami gangguan tidur, dimana 42% jam tidur malamnya kurang dari 9 jam, terbangun lebih dari 3 kali dan terbangun di malam hari lebih dari 1 jam (Pratiwi, 2021). Di Indonesia terdapat 44,2% bayi mengalami gangguan tidur atau masalah tidur, selama ini 72% orang tua menganggap itu tidak menjadi masalah, sedangkan jika bayi mengalami masalah tidur maka akan memiliki efek negatif untuk pertumbuhan, termasuk imunitas rentan, serta perubahan dalam sistem endokrin dapat mempengaruhi perkembangan dan pertumbuhan bayi.

Saat ini berbagai cara terapi telah dilakukan agar adanya peningkatan lama tidur bayi. Salah satu upaya terapi yang aman dan mudah dijangkau untuk meningkatkan lama tidur bayi adalah menggunakan murottal Al-Qur'an. Terapi mendengarkan murottal secara perlahan bermanfaat dapat menurunkan hormon stress, mengaktifkan endokrin alami yang meningkatkan relaksasi, serta dapat mengurangi rasa cemas, gelisah dan tenang (Syafei &

Suryadi, 2018). Selain itu mendengarkan murottal Al-Qur'an surah Al-Mulk dalam hadis bahwa Nabi sallallahu'alaihi wasallam sebelum tidur beliau membaca Tabarokalladzi bi yadihil mulk (Surat Mulk) (Amalu et al., 2020).

Penelitian yang dilakukan Ani (2022) menemukan bahwa terapi murottal Al-Qur'an memberikan pengaruh terhadap kualitas tidur balita umur 1-2 tahun di Desa Rimbo Panjang wilayah kerja Puskesmas Tmabang. Terapi murottal ini dapat meningkatkan lama tidur yang baik bagi balita, fisiologis balita dapat tertidur lebih tenang, tidak sulit untuk memulai tidur, tidak rewel, tidak terbangun dimalam hari dan durasi tidur lebih lama.

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di PMB Yuni Setiyorini, Amd.Keb Sukoharjo melalui wawancara ibu bayi sebanyak 10 orang, 9 bayi yang memiliki gangguan tidur. Orang tua dari bayi mengatakan bahwa bayinya sering terbangun serta rewel pada malam hari dan kesulitan untuk memulai tidur.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Pengaruh pemberian terapi murottal Al-Qur'an terhadap lama tidur bayi usia 3-6 bulan" di PMB Yuni Setiyorini, Amd.Keb Sukoharjo.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis menteapkan rumusan masalah sebagai berikut :

“Adakah pengaruh pemberian terapi murottal Al-Qur'an terhadap lama tidur bayi usia 3-6 bulan?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh pemberian terapi murottal Al-Qur'an terhadap lama tidur bayi usia 3-6 bulan

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui lama tidur bayi usia 3-6 bulan sebelum diberikan terapi murottal Al-Qur'an

- b. Mengetahui lama tidur bayi usia 3-6 bulan sesudah diberikan terapi murottal Al-Qur'an
- c. Menganalisa perbedaan lama tidur bayi sebelum dan sesudah pemberian terapi murottal Al-Qur'an

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan serta wawasan dalam kebidanan terutama dalam melakukan pemberian terapi murottal Al-Qur'an terhadap lama tidur bayi usia 3-6 bulan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Akademik

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan serta menambah referensi untuk penelitian selanjutnya tentang pemberian terapi murottal Al-Qur'an terhadap lama tidur bayi usia 3-6 bulan.

b. Bagi Tenaga Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan serta wawasan tentang pemberian terapi murottal Al-Qur'an terhadap lama tidur bayi.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan dasar acuan untuk mengembangkan penelitian selanjutnya.

E. Keaslian Penelitian

Berdasarkan penelitian sejenis yang pernah dilakukan antara lain :

1. Iksan & Hastuti (2020) melakukan penelitian terapi murottal dalam upaya meningkatkan kualitas tidur lansia. Pada penelitian ini melibatkan 2 individu yaitu dua pasien lansia dengan gangguan tidur yang dipilih secara purposive random sampling. Terapi mendengarkan murottal dalam 10 hari berturut-turut selama 20-25 menit. Hasil pada penelitian subjek I mengalami proses tidur diwaktu 13 menit 25 detik dan subjek II mengalami proses tidur 12 menit 27 detik, dari keduanya mengalami frekuensi terbangun lebih

- jarang dan meningkatkan lama tidur dengan hasil sebelum pemberian murottal al-qur'an lama tidur 3 jam, setelah mendengarkan murottal menjadi 5 jam 10 menit.
2. Ani Laila (2022) melakukan penelitian terapi murottal terhadap kualitas tidur balita dengan populasi sebanyak 30 balita dan sampel sebanyak 15 dengan teknik purposive sampling. Analisa pada penelitian menggunakan T-test berpasangan (paired t-test). Hasil penelitian yang diperoleh sebelum diberikan yaitu rata-rata 6,93 dan setelah diberikan mencapai rata-rata 8,13 yang berarti ada peningkatan kualitas tidur serta meningkatnya lama tidur balita dengan terapi murottal.
 3. Farahnisyah (2020) melakukan penelitian terapi murottal Al-Qur'an terhadap kualitas tidur pada bayi usia 6-12 bulan dengan jumlah responden 57 dan besar sampel 50. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi murottal (64%) kelompok perlakuan dan (56%) kelompok kontrol memiliki kualitas tidur terganggu. Dan hasil setelah diberikan terapi murottal (88%) kelompok perlakuan dan (68%) kelompok kontrol dengan kualitas tidur tidak terganggu. Sehingga dapat disimpulkan terapi murottal dapat meningkatkan lama tidur bayi, dan memberikan rasa tenang serta rileks kepada bayi.
 4. Rahmawati (2019) melakukan penelitian efektivitas terapi murottal terhadap kualitas tidur pada pasien hermodialisa dengan sampel kelompok intervensi 12,58 dengan gangguan kualitas tidur dan mengalami penurunan nilai menjadi 8,79 setelah intervensi dengan kualitas tidur tidak terganggu. Pada kelompok kontrol rata-rata awal yaitu 11,79 setelah tujuh hari rata-rata nilai meningkat menjadi 13,21. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pada kelompok kontrol memiliki nilai kualitas tidur lebih rendah dibandingkan kelompok intervensi. Sehingga peningkatkan kualitas tidur terdapat pada kelompok intervensi dan $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$) terdapat

efektivitas murottal Al-Qur'an dalam meningkatkan kualitas tidur pasien hemodialisa.

Perbedaan dalam penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah sampel yang digunakan, perlakuan lama tidur bayi dan alat ukur. Sampel yang digunakan yaitu bayi usia 3-6 bulan, perlakuan yang diberikan yaitu pemberian terapi murottal Al-Qur'an sebanyak 2 kali sehari setiap menjelang tidur dalam 7 hari berturut-turut dan menggunakan alat ukur lembar observasi. Penelitian ini dilakukan di PMB Yuni Setiyorini, Amd.Keb Sukoharjo.