

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

Gangguan tidur merupakan salah satu masalah yang ditandai dengan kurangnya kuantitas tidur pada bayi. Kuantitas tidur yang kurang dapat menghambat perkembangan fisik dan kognitif sehingga akan berakibat pada pola pikirnya ketika dewasa nanti (S. Wahyuni et al., 2024). Tidur berperan ganda bagi bayi yaitu untuk waktu mengistirahatkan tubuh bayi dan meningkatkan proses metabolisme tubuh bayi. Pada usia awal bayi yaitu 0-6 bulan diperlukan total lama tidur bayi sebanyak 13-15 jam dalam sehari (Kemenkes, 2023). Tidur yang cukup memberikan pengaruh penting bagi bayi karena saat inilah tubuh bayi akan mengeluarkan 75% hormon pertumbuhan yang bermanfaat untuk pertumbuhan tulang bayi dan menggantikan sel-sel bayi yang telah rusak (Putri, 2024).

Menurut penelitian Darah dan Sulistiyanti tahun 2016 gangguan tidur dialami oleh bayi di Indonesia mencapai angka 44,2 % dan orang tua yang tidak menyadari bahwa anaknya mengalami gangguan tidur mencapai 72% (Ahmad & Budiana, 2023). Sedangkan hasil wawancara yang dilakukan di Klinik Nur Hidayah didapatkan bahwa dari 13 responden bayi usia 0-6 bulan terdapat 8 bayi yang mengalami kuantitas tidur kurang dari 13 jam.

Gangguan tidur dapat diatasi dengan cara memberikan stimulasi relaksasi yang dapat membuat bayi tertidur lelap. Stimulasi yang dilakukan pada tubuh bayi yang melibatkan berbagai emosi dan panca indra seperti perhatian, kasih sayang, sentuhan, suara disebut dengan pijat bayi (Sika et al., 2023). Pijat ini hanya berfokus pada sentuhan secara lembut pada tubuh bayi mulai dari ujung kepala hingga ujung kaki yang berefek relaksasi pada otot bayi dan sirkulasi darahnya menjadi lancar sehingga bayi dapat tidur dengan tenang (Situmorang & Putri, 2023). Pijat bayi dapat mengubah gelombang otak yaitu menurunkan gelombang alpha dan menaikkan gelombang betha dan tetha sehingga sirkulasi darah lancar dan bayi dapat tertidur lelap (Irianti & Karlinah, 2021).

Penelitian yang dilakukan (Pratiwi, 2021) mengemukakan bahwa kualitas tidur bayi meningkat dari 8,6 % menjadi 57,1% setelah bayi mendapatkan pijat

bayi. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pijat dapat meningkatkan lama tidur bayi.

Mayoritas ibu yang memiliki bayi dengan gangguan tidur belum mengetahui cara memijat bayi. Berdasarkan masalah gangguan tidur yang terjadi pada bayi dan ibu yang belum mengetahui tentang pijat bayi, maka jenis luaran yang dibuat berupa media video teknik pijat bayi untuk meningkatkan kuantitas tidur bayi. Target luaran video diharapkan mampu memberikan informasi dan pengetahuan tentang cara meningkatkan kuantitas lama tidur bayi kepada masyarakat khususnya ibu yang memiliki bayi dengan lebih jelas dan dapat dijadikan sebagai bahan latihan secara mandiri. Menurut penelitian (Ekowati & Herlina, 2023), edukasi yang diberikan menggunakan video dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu tentang pijat bayi karena video mempermudah penyampaian informasi serta memudahkan mengingat materi yang diberikan. Pengetahuan dan sikap tentang peningkatan kuantitas tidur bayi meningkat setelah diberikan edukasi pijat bayi menggunakan video.

Media video mengenai teknik pijat bayi untuk meningkatkan kuantitas tidur bayi diciptakan dengan tujuan agar ibu dapat secara mandiri mengaplikasikan teknik tersebut, menaikkan kuantitas tidur bayi, dan diharapkan meningkatkan pemahaman ibu tentang pijat bayi untuk meningkatkan kuantitas tidur bayi. Video tersebut memiliki manfaat sebagai sumber pengetahuan bagi masyarakat terutama ibu, untuk meningkatkan kuantitas tidur bayi yang memiliki masalah gangguan tidur. Selain itu, kader kesehatan dapat memanfaatkan video tersebut sebagai panduan pengetahuan untuk memberikan bantuan kepada ibu agar dapat mengatasi masalah gangguan tidur sehingga kuantitas tidur bayinya dapat meningkat. Bagi penulis, video teknik pijat bayi untuk meningkatkan kuantitas tidur tersebut bukan hanya sebagai sumber pengetahuan, tetapi juga sebagai media KIE yang dapat digunakan untuk melakukan penyuluhan.