

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pertumbuhan dan perkembangan anak merupakan salah satu aspek yang perlu diperhatikan secara serius sejak usia dini. Masa tumbuh kembang bayi merupakan masa keemasan sekaligus masa kritis perkembangan bayi, karena masa bayi berlangsung sangat singkat dan tidak dapat diulang kembali, pada masa ini bayi sangat peka terhadap lingkungan dan membutuhkan asupan nutrisi serta stimulasi yang baik untuk pertumbuhan dan perkembangannya (Susanti et al., 2022). Bayi usia 3 – 6 bulan sedang aktif mengalami banyak perkembangan dan dapat merasakan kelelahan setelah berbagai aktivitas fisik dan pengalaman sehari – hari. Kelelahan pada bayi usia 3 – 6 bulan dapat memengaruhi tidur bayi karena pada usia ini bayi mulai melakukan berbagai aktivitas fisik seperti merangkak, berguling, dan mencoba meraih objek yang menarik bagi mereka (Ratnaningsih *et al.*, 2017). Selama fase bayi, pertumbuhan sel – sel syaraf bayi belum sempurna sehingga diperlukan waktu tidur yang lebih lama untuk perkembangan syaraf, sehingga untuk tumbuh yang maksimal bayi membutuhkan waktu tidur yang cukup (Saidah *et al.*, 2020)

Tidur dan istirahat merupakan salah satu faktor penting yang dapat mempengaruhi tumbuh kembang pada bayi. Aspek yang perlu diperhatikan pada kebutuhan tidur adalah aspek kuantitas atau durasi tidur. Pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat tercapai maksimal dengan adanya lama tidur pada bayi yang baik dan cukup (Andani dan Riyanti, 2023). Bayi baru lahir sampai usia tiga bulan akan menghabiskan waktu tidurnya sekitar 15 – 17 jam, dengan pembagian waktu 8 jam untuk tidur siang dan 9 jam untuk tidur malam. Bayi usia 6 – 12 bulan menghabiskan waktu tidur 14 – 15 jam perhari (Homina et al., 2023)

Tidur nyenyak menjadi hal yang sangat penting bagi pertumbuhan bayi, karena saat tidur pertumbuhan otak bayi mencapai puncaknya. Selain

itu pada saat tidur tubuh bayi memproduksi hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak dibandingkan ketika bayi terbangun (Rangkuti, 2021). Bayi dikatakan mengalami masalah tidur jika pada malam harinya durasi tidur kurang dari 9 jam atau kurang dari 15 jam per hari, frekuensi bangun lebih dari 3 kali dan lama jam terbangun lebih dari 1 jam. Selama tidur bayi tampak rewel, sulit tidur kembali dan menangis (Safitri et al., 2023). Bayi yang tidur dengan cukup tanpa sering terbangun akan merasa lebih bugar dan tidak gampang rewel pada keesokan harinya. Tidur mempunyai efek yang besar terhadap kesehatan mental, emosi dan fisik serta sistem imunitas tubuh (Dhamayanti *et al.*, 2022).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2012 tercatat sekitar 33% bayi di dunia mengalami masalah tidur. Sementara para peneliti *Cincinnati Children's Hospital Medical Center* menyatakan bahwa masalah tidur pada bayi tidak selalu hilang saat mereka dewasa. Salah satu penyebab masalah tidur pada bayi nyatanya merupakan kesalahan orang tua dalam menidurkan. Kebiasaan tidur yang sehat seharusnya ditanamkan sejak bayi (Afni dan Febrianti, 2023). Berdasarkan penelitian yang dilaksanakan di Indonesia diperoleh data 51,3% bayi mengalami gangguan tidur, sebanyak 42% jam tidur malam bayi kurang dari 9 jam, terbangun malam hari lebih dari tiga kali dan lama terbangun pada malam hari lebih dari satu jam, namun lebih dari 72% orang tua menganggap gangguan tidur pada bayi bukan suatu masalah atau hanya masalah kecil. Gangguan tidur pada bayi di Jawa Tengah pada tahun 2018 memiliki prevalensi sekitar 44% bayi yang mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun di malam hari dan kurangnya durasi tidur bayi (Nugroho *et al.*, 2023). Jumlah angka kelahiran bayi di Surakarta mencapai 9.705 bayi pada tahun 2022 dengan jumlah kelahiran yang terus meningkat dapat berisiko bayi mengalami gangguan tidur (Dinas Kesehatan Kota Surakarta, 2022).

Hasil penelitian dari *Touch Research Institution of America* mendapati bahwa bayi yang diberikan pijatan lebih aktif dan waspada, dengan pijatan juga membuat syaraf bayi menjadi lebih cepat matang daripada bayi yang

tidak mendapatkan pijatan. Hasil penelitian ini menyebutkan bahwa pijatan menyebabkan keluarnya hormon melatonin, hormon tersebut membuat bayi dapat memiliki pola tidur yang teratur (Cahyani dan Prastuti, 2020). Berdasarkan penelitian sebelumnya menunjukkan pijat bayi berpengaruh terhadap kuantitas /durasi tidur dengan rata-rata kuantitas tidur bayi sesudah dilakukan pemijatan (15,87 jam/hari) lebih tinggi daripada sebelum pemijatan (13,33 jam/hari) (Yulianingsih dan Rasyid, 2020).

Upaya non farmakologis yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah tidur bayi salah satunya adalah pijat bayi, pijat bayi dapat melancarkan peredaran darah bayi sehingga dapat membuat bayi merasa nyaman dan mengantuk (Rohmawati dan Dewi, 2019). Pijat bayi didefinisikan sebagai sentuhan sistematis oleh tangan manusia yang merangsang taktil bayi (Revika dan Fitriana, 2020). Pemberian pijat pada bayi diharapkan dapat meningkatkan durasi tidur pada bayi. Pijat bayi mempengaruhi kerja system saraf sehingga dapat membuat bayi tenang dan memperbaiki motilitas saluran cerna termasuk pengosongan lambung sehingga mengakibatkan penyerapan makanan lebih baik dan meningkatkan durasi tidur pada bayi. Maka dari itu pijat bayi dikatakan memiliki banyak keuntungan dari segi kesehatan (Aswitami dan Udayani, 2019).



Grafik1. 1 Jumlah Bayi di Puskesmas Tahun 2024

Adiputra et al., 2021 menyatakan penelitian dapat dilaksanakan di rumah sakit atau puskesmas dengan mengambil objek penderita atau pasien, pemilihan lokasi yang strategis dapat menjadi pengaruh untuk memperoleh sampel yang representatif, dengan mempertimbangkan jumlah pasien tertinggi di suatu fasilitas kesehatan. Berdasarkan data yang diperoleh dari Puskesmas Sibela Surakarta pada rentang bulan Januari 2024 – Mei 2024 diperoleh jumlah bayi tertinggi berada di Puskesmas Sibela Surakarta dengan jumlah bayi sebanyak 805 bayi. Studi pendahuluan dilakukan di Puskesmas Sibela Surakarta dengan melakukan wawancara pada ibu bayi berusia 3 – 6 bulan hasilnya menunjukkan 8 dari 11 Ibu bayi mengatakan bayinya mengalami masalah tidur yaitu bayi tidur kurang dari 15 jam per hari, sering terbangun dari tidur pada malam hari, bayi rewel pada saat bangun tidur, bayi tampak gelisah ketika tidur, dan bayi sering menangis pada malam hari. Berdasarkan hasil wawancara 9 ibu bayi mengatakan tidak terlalu menganggap serius masalah tidur pada bayinya dan belum pernah memijatkan bayinya sementara 2 ibu bayi mengatakan terkadang memijatkan bayinya ke dukun desa setempat disaat bayinya sakit.

Berdasarkan uraian tersebut maka peneliti ingin mengetahui lebih lanjut tentang “Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Durasi Tidur Bayi Usia 3 – 6 bulan di Puskesmas Sibela Surakarta”.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka rumusan permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh pijat bayi terhadap durasi tidur bayi usia 3 – 6 bulan di Puskesmas Sibela Surakarta?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap durasi tidur bayi usia 3 – 6 bulan di Puskesmas Sibela Surakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, usia dan status kesehatan.

- b. Mengidentifikasi durasi tidur bayi sebelum dilakukan pijat bayi.
- c. Mengidentifikasi durasi tidur bayi sesudah dilakukan pijat bayi.
- d. Mengidentifikasi pengaruh pijat bayi terhadap durasi tidur bayi pada usia 3 – 6 bulan.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoris

- a. Bagi peneliti

Penelitian ini dilakukan untuk menerapkan ilmu mata kuliah Keperawatan Anak pada saat perkuliahan, menambah wawasan serta meningkatkan pengetahuan, keterampilan dan pengalaman secara langsung.

- b. Bagi peneliti selanjutnya

Sebagai bahan untuk menambah wawasan dan pengalaman serta ilmu pengetahuan dalam melakukan penelitian selanjutnya khususnya menggunakan metode yang sama dengan penelitian ini.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan tambahan referensi untuk melakukan penelitian tentang pengaruh pijat bayi terhadap durasi tidur pada bayi usia 3 – 6 bulan selanjutnya.

- b. Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan peningkatan durasi tidur pada bayi usia 3 – 6 bulan dan memberikan edukasi ibu bayi tentang pijat bayi pada bayi usia 3 – 6 bulan.

E. Keaslian Penelitian

Berdasarkan hasil penelusuran pustaka, beberapa penelitian terkait dengan judul Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Durasi Tidur Bayi Usia 3 – 6 Bulan di Puskesmas Sibela Surakarta diantaranya :

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Penulis dan Tahun	Judul	Persamaan	Perbedaan
----	-------------------	-------	-----------	-----------

1.	Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami, Ni Putu Mirah Yunita Udayani, 2019.	Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Durasi Tidur Pada Bayi Umur 1-3 Bulan.	Persamaan pada variabel bebas yaitu pijat bayi dan variabel terikat yaitu durasi tidur bayi	Desain penelitian yang digunakan berbeda pada penelitian ini menggunakan metode <i>pre-eksperimental</i> sedangkan penulis menggunakan metode <i>quasy eksperimen</i> , Sampel pada penelitian ini adalah bayi usia 1 – 3 bulan sedangkan penulis menggunakan bayi usia 3 – 6 bulan, Waktu dan tempat pelaksanaan penelitian berbeda.
2.	Endah Yulianingsih, Puspita Sukmawaty Rasyid, 2020.	Pijat Bayi Berpengaruh Terhadap Kuantitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan	Persamaan pada variabel bebas yaitu pijat bayi, Persamaan pada usia bayi yang digunakan yaitu 3 – 6 bulan	Desain penelitian yang digunakan berbeda pada penelitian ini menggunakan metode <i>pre-eksperimental</i> sedangkan penulis menggunakan metode <i>quasy eksperimen</i> , Waktu dan tempat pelaksanaan penelitian berbeda.
3.	Eli Widi Andani, Rita Riyanti, 2023.	Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Lama Tidur Bayi Usia 1-12 Bulan Di Lmomnbabyspa Wonogiri.	Persamaan pada variabel bebas yaitu pijat bayi	Desain penelitian yang digunakan berbeda pada penelitian ini menggunakan metode <i>pre-eksperimental</i> sedangkan penulis menggunakan metode <i>quasy eksperimen</i> , Sampel pada penelitian ini adalah bayi usia 1 – 12 bulan sedangkan penulis menggunakan bayi usia 3 – 6 bulan, Waktu dan tempat pelaksanaan penelitian berbeda.
4.	Kristianto Dwi Nugroho, Sri Hartini, Indah Kurniawati, 2023.	Pengaruh <i>Baby Massage</i> dan <i>Therapy Music Lullaby</i> terhadap Kualitas Tidur Neonatus di SMC RS Telogorejo	Persamaan pada variabel bebas yaitu <i>baby massage</i> (pijat bayi), Desain penelitian yang digunakan sama yaitu <i>quasy eksperimen</i>	Perbedaan pada variabel terikat yaitu kualitas tidur sedangkan penulis durasi tidur, Waktu dan tempat pelaksanaan penelitian berbeda.