

BAB I

PENDAHULUAN

Sekitar 44,2% bayi di Indonesia memiliki masalah tidur dan 72% orang tua tidak menganggap bahwa gangguan tidur pada bayinya sebagai masalah. Meskipun itu dianggap sebagai masalah, para orangtua hanya menganggapnya sebagai masalah kecil. Faktanya, masalah tidur yang tidak tertangani dengan baik akan mengakibatkan masalah besar karena dapat mengganggu tumbuh kembang bayi, menyebabkan rentannya fungsi imun, dan mengganggu pengaturan sistem endokrin (Permata dalam Sulistyowati dan Cahyaningtyas, 2022). Pada penelitian Ahmad dan Budiana (2023) yang dilakukan di kota Bogor Jawa Barat pada 37 bayi yang diteliti terdapat sebanyak 23 bayi yang mengalami masalah tidur. Hal ini ditunjukkan juga pada penelitian yang dilakukan oleh Collin *et al* (2022) di kota Bengkulu dari 49 bayi yang diteliti ditemukan 33 bayi yang mengalami masalah tidur.

Tidur merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi dan suatu bentuk adaptasi bayi terhadap lingkungannya. Pada saat tidur terjadi repair neuro-brain serta kurang lebih 75% hormon pertumbuhan diproduksi (Sulistyowati dan Cahyaningtyas, 2022). Kebutuhan waktu tidur bagi bayi harus benar- benar terpenuhi mengingat akan pentingnya manfaat tidur, agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya (Collin *et al.*, 2022).

Kurang tidur pada bayi akan mengganggu sekresi hormon salah satunya hormon pertumbuhan, dan akan mengganggu regenerasi sel-sel tubuh sehingga akan menurunkan daya tahan tubuh yang nantinya mengakibatkan bayi mudah sakit dan kurang konsentrasi, hal inilah yang akan menyebabkan motorik kasar menjadi lambat (Sinarmawati dalam Ahmad dan Budiana, 2023). Gangguan tidur pada bayi dapat ditangani dengan terapi nonfarmakologi yaitu *massage*. Tujuan diberikan *massage* pada bayi adalah untuk mengeluarkan hormon *endorphin* sehingga memberikan rasa rileks pada otot bayi yang akan membuat bayi semakin nyaman membawa dirinya baik secara fisik maupun psikologinya (Juwita dan Jayanti, 2019). Kondisi seperti ini akan membantu bayi bisa tidur dengan baik dan kualitas tidurnya lebih terjaga. Hal ini sesuai dengan penelitian Sulistyowati dan

Cahyaningtyas (2022) yang dilakukan di Desa Matesih Kecamatan Matesih Kabupaten Karanganyar sebanyak 82,4% bayi yang mengalami gangguan tidur setelah mendapat terapi pijat bayi ternyata mengalami peningkatan kualitas tidurnya. Selama ini edukasi yang diberikan kepada masyarakat terkait masalah gangguan tidur pada bayi serta penanganannya hanya menggunakan konseling secara konvensional dengan ceramah dan mempraktekkannya tanpa adanya media yang dapat membantu tersalurkannya informasi dengan lebih baik sehingga para orangtua masih sering lupa dengan materi dari edukasinya.

Setelah mempertimbangkan berbagai aspek booklet merupakan salah satu media yang dapat digunakan bidan dalam memberikan asuhan dan pelayanan berupa KIE (Komunikasi, Informasi, dan Edukasi) kepada masyarakat. Booklet merupakan salah satu media promosi kesehatan yang termasuk kedalam media cetak, pada umumnya terdiri dari gambaran sejumlah kata, gambar atau foto tata warna (Siregar *et al.*, 2020). Kelebihan dari media booklet dapat dipelajari sewaktu-waktu serta informasi yang dicantumkan lengkap dan mudah dipahami (Mamahit *et al.*, 2022).

Dari uraian diatas, penulis tertarik untuk membuat luaran berupa booklet dengan judul *baby massage* untuk meningkatkan kualitas tidur pada bayi. Target luaran booklet yang di HAKI kan bertujuan untuk memberikan KIE tentang cara untuk meningkatkan kualitas tidur bayi usia 0-12 bulan dengan menggunakan *baby massage* dan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan serta dapat dijadikan sebagai panduan para orangtua untuk menerapkan *baby massage* secara mandiri kepada bayinya.

Media booklet ini ditujukan untuk para orangtua yang memiliki bayi usia 0-12 bulan yang tertarik untuk mempelajari *baby massage* untuk meningkatkan kualitas tidur pada bayi. Booklet ini diharapkan bermanfaat bagi masyarakat khususnya para orangtua yang mempunyai bayi usia 0-12 bulan sebagai sumber pengetahuan untuk meningkatkan kualitas tidur bayi dengan cara nonfarmakologi serta sebagai panduan dalam melakukan *baby massage*, sedangkan bagi tenaga kesehatan media booklet tersebut sebagai sumber referensi serta sebagai media untuk membantu dalam memberikan edukasi kepada masyarakat.